

MENÜPLAN 24.01. bis 30.01.2022 | 04. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat**	Nachtisch**
Montag, 24.01.2022	Hausgemachter Grünkohleintopf mit Karotten, Kartoffeln und Rauchendenscheiben ⁽²⁺³⁾ , dazu 1 Brötchen 56,6 KH* A1,I,J	Schinkenomelett auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 53,2 KH* A1,C,G,I	Chinapfanne Hähnchenbruststreifen auf süß-/saurer Gemüse, dazu Basmatireis, Dessert 74,0 KH* F,I	Schmackhafte Kartoffelpuffer mit Kräuterquark, Dessert 66,2 KH* G,L	Hausgemachte Rinderroulade mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl ⁽⁴⁾ und 2 große Thüringer Klöße, Dessert 64,8 KH* A1,I,J	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ , Salatgarnitur und Senf 48,5 KH* A1,C,G,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Eisberg-salat mit Sauer-rahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Schwarz-wälder-Kirsch-Schnitte⁽¹⁰⁾ 29,3 KH* A1,C,G
Dienstag, 25.01.2022	Bratwürstchen⁽²⁺⁷⁾ auf Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree 60,0 KH* A1,C,G,I,J	Hähnchen-Cordon bleu mit Schinken und Käse gefüllt, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 65,3 KH* A1,F,G,I	Schweinegulasch mit Rahmsauce, dazu Spiralnudeln und Karotten-/Weißkohlsalat ⁽²⁺⁴⁾ 80,3 KH* A1,F,G	Frühlingsrolle mit süß/saurer Sauce, dazu Vollkornreis und Eisbergsalat mit Dressing 95,9 KH* A1,C,F,G,I,J	TIPP Fischfilet Bordelaise⁽⁵⁾ mit Auflage aus Kräutern und Gewürzen, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 60,0 KH* A1,C,D,G,J	Heringssalat⁽⁵⁾ mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu Brötchen und Butter 51,3 KH* A1,C,D,G,I,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Karotten-Weißkohl-salat⁽²⁺⁴⁾ 13,6 KH*	Rha-barber-Erdbeer-kuchen 40,0 KH* A1,C,G
Mittwoch, 26.01.2022	Pichelsteiner Gemüsetopf mit Rindfleisch und verschiedenem Gemüse, Dessert 35,3 KH* A1,F,I	Kasselerkambraten⁽³⁾ mit Sauce, dazu Scheibenkarotten und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 42,7 KH* A1,F,G,I	TIPP Frikadelle mit Rahmchampignons, dazu Butterspätzle und gemischter Salat mit Dressing 71,1 KH* A1,C,F,G,I,J	Milchreis mit Zucker und Zimt, dazu Fruchtcocktail 172,1 KH* G	Schnitzel „Hessische Art“ mit Schmandsauce und Gouda ⁽¹⁺²⁾ überbacken, dazu Minikartoffeln ⁽⁶⁾ und gemischer Salat mit Dressing, Dessert 93,7 KH* A1,C,F,G,I,J	Hausmacher Fleischsalat mit 2 halben Eiern, dazu Brötchen und Butter 39,6 KH* A1,C,G,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauer-rahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Ameri-kaner mit Zucker-guss 67,5 KH* A1,C,F,G,H1,K
Donnerstag, 27.01.2022	Currybockwürstchen⁽²⁾ mit Curryketchupsauce, dazu Kartoffelpüree, Dessert 58,2 KH* A1,G,I	Geflügelfrikadellen-Bällchen mit Rahmsauce, dazu Leipziger Allerlei und Butterreis, Dessert 74,3 KH* A1,C,F,G,I,J	TIPP Gekochtes Rindfleisch mit Apfel-Meerrettichsauce und Bouillonkartoffeln ⁽⁶⁾ 44,3 KH* A1,G,I	Eieromelett mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 55,1 KH* A1,F,G,I	Gegrillte Haxe (extra verpackt) mit Sauerkraut ⁽³⁾ , dazu Kartoffelpüree, Senf, Dessert 47,3 KH* A1,G,I,J	Fruchtpokal „Jogger Becher“ Sahnequark ⁽¹⁾ mit Früchten, Schokoraseln und Bircher Müsli 128,4 KH* A1,G,H1,H2	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauer-rahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Apfel-Streusel-kuchen 50,8 KH* A1,C,G
Freitag, 28.01.2022	Gefüllte Paprikaschote mit Tomaten-Kräuter-Sauce, dazu Reis, Dessert 73,1 KH* A1,C,F,I	Lachswürfel⁽⁵⁾ in Sahnesauce mit Gemüsestreifen, dazu Bandnudeln 64,5 KH* A1,D,G,I	Schweinerückenbraten mit Sauce, dazu Karotten-Brokkoli-Gemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 61,8 KH* A1,G,I,J	TIPP Kartoffeltaschen „Toskana“ gefüllt mit Tomate, Frischkäse und Mozzarella, dazu Brokkoli und Basilikum-Sahnesauce, Dessert 65,9 KH* A1,F,G,I	Thüringer Rostbrätel Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ u. gem. Salat mit Dressing, Dessert 64,8 KH* A3,C,G,I,J,L	Krabbencocktail⁽²⁾ mit Champignons und Spargel, dazu Brötchen und Butter 48,5 KH* A1,B,C,G,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauer-rahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Himbeer-Straccia-tella-Sahnitte 27,2 KH* A1,C,G,H1

Wir wünschen guten Appetit!



Samstag, 29.01.2022
Putenfrikassee
in Holländischer Sauce mit Spargelstücken, dazu Gemüsereis, Dessert
67,6 KH* A1,F,G,I

Möhreneintopf
mit Fleischwürstchen⁽²⁾, Kartoffeln⁽⁶⁾ und Gartenkräutern, Dessert
43,5 KH* A1,F,G,I,J

Mediterranes Ratatouillegemüse
mit buntem Reis, dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert
86,4 KH* A1,C,F,G,I,J

Geflügelroulade „Hausfrauen Art“
mit Geflügelsauce, dazu Butterreis und Leipziger Allerlei, Dessert
72,9 KH* A1,F,G,I,J

Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum **sofortigen Verzehr** bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt ohne Salatbeilage.
Allergene: Gluten: A1=Weizen; A2=Roggen; A3=Gerste; A4=Hafer; B=Krebstiere; C=Eier; D=Fisch; E=Erdnüsse; F=Soja; G=Laktose; Schalenfrüchte: H1=Mandeln, H2=Haselnüsse; H3=Walnüsse; H4=Cashewnüsse; H5=Pekannüsse; H6=Paranüsse; H7=Pistazien; H8=Macadamianüsse; H9=Queenslandnüsse; I=Sellerie; J=Senf; K=Sesamsamen; L=Schwefeldioxid; M=Lupinen; N=Weichtiere
Zusatzstoffe: 1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3=mit Nitritpökelsalz; 4=mit Süßungsmittel; 5=kann Gräten enthalten; 6=mit Antioxidationsmittel; 7=mit Phosphat; 8=gewachst; 9=Formfleisch; 10=enthält Alkohol

Änderungen vorbehalten!
Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: www.frisch-menü.de
EU-Zulassungs-Nr. HE 30376

* Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).
** Nur in Verbindung mit einer Menübestellung.

Sonntag, 30.01.2022
Kasselerrücken⁽³⁾
mit Sauce, dazu Rotkohlgemüse⁽⁴⁾ und Thüringer Klöße, Dessert
60,8 KH* A1,G,I

Schweinebraten
in deftiger Sauce, dazu Rotkohlgemüse⁽⁴⁾ und Thüringer Klöße, Dessert
68,1 KH* A1,G,I

Vegetarische Gemüsemaultaschen
in Kräuterrahmsauce, Dessert
71,2 KH* A1,C,G,I

Großer Grillteller
mit Bratwürstchen⁽²⁺⁷⁾, kleinen Frikadellen und Spießbraten, dazu Paprika-/Tomatensauce und Djuvecreis, Dessert
76,0 KH* A1,C,F,I,J

Tel. 0551 / 9000 813
Fax 0551 / 9000 833
ear@pari-goe.de · www.parityaetischer.de