

# MENÜPLAN 10.06. bis 16.06.2024 | 24. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 10.06.2024	<b>Thüringer Linseneintopf</b> mit Rotwurst <sup>(2)</sup> , Wiener Würstchen <sup>(2+6)</sup> und Speck <sup>(3)</sup> , dazu ein Brötchen 89,5 KH* A1, F, G, I, J	<b>Gegrillter Schweinekamm</b> auf Schnittbohngemüse, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 42,2 KH* A1, G, I, J	<b>Geflügelpfanne</b> Hähnchenbruststreifen in Sahnesauce mit Brokkoli und Champignons, dazu Butterreis, Dessert 72,2 KH* A1, F, G, I	<b>Blumenkohlaufauf</b> Blumenkohl mit Käse <sup>(1+1+2)</sup> überbacken, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 68,4 KH* A1, C, G, I	<b>TIPPI Wiener Zwiebfleisch</b> in Sauce, dazu Schwarzwurzeln und Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 54,6 KH* A, F, G, I	<b>Gegrillter Gyros-Braten</b> auf Krautsalat <sup>(2+4)</sup> , dazu ein Brötchen und Butter 54,8 KH* A1, G, J	<b>Thunfischsalat</b> Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	<b>Himbeer-Stracciatella-Sahneschnitte</b> 27,2 KH* A1, C, G, H1
Dienstag, 11.06.2024	<b>Schlemmerpfanne vom Schwein</b> mit Paprikawürfeln, Mais und Spiralnudeln, Dessert 80,7 KH* A1, F, I	<b>TIPPI Deftige Krautroulade</b> mit Hackfleischfüllung dazu Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 54,2 KH* A1, C, G, I, J	<b>Gegrillte Hähnchenkeule</b> in Geflügelsauce, dazu Mischgemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 70,0 KH* A1, G, I	<b>„Ricotta Spinaci“</b> Tortellini mit Spinat u. Frischkäsefüllung, dazu Tomatencreme und Krautsalat 95,6 KH* A1, C, F, G, I, J	<b>Schnitzel à la Creme</b> mit Rahmchampignons, dazu Röstitaler und Krautsalat <sup>(2+1+4)</sup> , Dessert 83,0 KH* A1, G, I	<b>Bunter Eiersalat</b> mit gekochtem Schinken, dazu ein Brötchen und Butter 43,9 KH* A1, C, G, J	<b>Thunfischsalat</b> Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	<b>Kraut-salat<sup>(2+4)</sup></b> 12,6 KH*	<b>Apfel-Streuselkuchen</b> 50,8 KH* A1, C, G
Mittwoch, 12.06.2024	<b>Penne Nudeln</b> mit Rindfleisch-Kräuter-Sauce, dazu geriebener Hartkäse <sup>(1+2)</sup> 84,2 KH* A1, F, G, I	<b>Seelachs natur<sup>(5)</sup></b> mit Senfsauce dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und grüner Bohnensalat 52,0 KH* A1, D, G, I, J	<b>TIPPI Zarte Fleischklößchen</b> auf Möhrengemüse, dazu Kartoffelpüree, Dessert 57,4 KH* A1, C, G, I, J	<b>Eieromelett</b> auf Rahmchampignons, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 42,4 KH* A1, C, G, I	<b>Hirschragout</b> in Wacholderrahmsauce, dazu Apfelrotkoh <sup>(4)</sup> und frische Kartoffelklöße, Dessert 64,3 KH* A1, G, I	<b>Fruchtpokal „Jogger Becher“</b> Sahnequark mit Früchten, Schokoraspeln und Bircher Müsli 80,4 KH* A1, G, H2, H3	<b>Thunfischsalat</b> Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	<b>Leckere Nussecke</b> 54,9 KH* A1, C, F, G, H1, H2, I
Donnerstag, 13.06.2024	<b>Hausgemachte Graupensuppe</b> mit Krakauer Würstchen und feinem Gemüse, dazu ein Brötchen 53,2 KH* A1, F, G, I, J	<b>TIPPI Schweinegeschnetzeltes</b> In Rahmsauce mit Champignons, dazu Spiralnudeln 70,4 KH* A1, F, G, I	<b>Kalbfleischbällchen</b> in Rahmsauce mit buntem Gemüse und Kartoffelpüree 63,9 KH* A1, C, G, I, J	<b>Bunter Paprikatopf</b> Paprikastreifen in rahmiger Tomatencreme, dazu Vollkornnudeln, Dessert 88,8 KH* A1, F, G, I	<b>Fischfiletstreifen im Backteig<sup>(5)</sup></b> mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 62,5 KH* A1, C, D, G, I, J	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Nudelsalat <sup>(2)</sup> , Salatgarnitur und Senf 76,1 KH* A1, C, G, J	<b>Thunfischsalat</b> Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	<b>Eisbergsalat</b> mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	<b>Donauwelle</b> 27,3 KH* A1, C, G
Freitag, 14.06.2024	<b>Mildes Hähnchencurry</b> mit Gemüsestreifen und Basmatireis 64,8 KH* A1, F, G, I	<b>Jägersulasch vom Schwein</b> mit Champignons und Kräutern, dazu Kartoffelklöße und Selleriesalat mit saurer Sahne 93,4 KH* A1, G, I	<b>Matjesfilet „Hausfrauen Art“<sup>(5)</sup></b> pikante Sauce mit Äpfeln, Zwiebeln, Gurken und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> (getrennt verpackt) 53,0 KH* C, D, G, J	<b>Apfelstrudel<sup>(6)</sup></b> mit warmer Vanillesauce 102,6 KH* A1, C, G	<b>TIPPI Frankfurter Rippchen</b> mit Sauerkraut <sup>(3)</sup> und Zwiebelpüree, dazu Senf, Dessert 44,3 KH* G, I, J	<b>Hausmacher Fleischsalat</b> mit zwei halben Eiern, dazu ein Brötchen und Butter 39,6 KH* A1, C, G, J	<b>Thunfischsalat</b> Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	<b>Sellerie-salat</b> mit saurer Sahne 4,3 KH* G	<b>Rhabarber-Erdbeerkuchen</b> 40,0 KH* A1, C, G
Samstag, 15.06.2024	<b>TIPPI Kasseler<sup>(3)</sup></b> auf Wirsinggemüse <sup>(2)</sup> , dazu Kartoffelpüree, Dessert 46,2 KH* A1, G, I	<b>Möhreneintopf</b> mit Fleischwürstchen <sup>(2)</sup> , Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Gartenkräutern, dazu ein Brötchen, Dessert 43,5 KH* A1, F, G, I, J	<b>Schupfnudel-Gemüsepfanne</b> in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 75,8 KH* A1, C, F, G, I	<b>Kaninchenkeule</b> mit Rahmsauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 50,9 KH* A1, F, G, I, J	<p>Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum <b>sofortigen Verzehr</b> bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt ohne Salatbeilage.</p> <p><b>Änderungen vorbehalten!</b> Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: <a href="http://www.frisch-menü.de">www.frisch-menü.de</a></p> <p>EU-Zulassungs-Nr. HE 30376 * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).</p> <p>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 <b>Zusatzstoffe:</b> 1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3=mit Nitritpökelsalz; 4=mit Süßungsmittel; 5=kann Gräten enthalten; 6=mit Antioxidationsmittel; 7=mit Phosphat; 8=gewächst; 9=Formfleisch; 10=enthält Alkohol</p>				
Sonntag, 16.06.2024	<b>Geflügelrikadelle</b> mit Sauce, dazu Erbsengemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 70,8 KH* A1, C, G, I, J	<b>Rahmgulasch vom Rind</b> mit Erbsengemüse dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 77,7 KH* A1, F, G, I	<b>TIPPI Gemüse-Knusper-Frikadelle</b> mit Holländischer Sauce, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 76,4 KH* A1, C, G, I	<b>Herzhafter Krustenbraten</b> in deftiger Sauce, dazu Thüringer Klöße und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,6 KH* A1, C, G, I, J					

Wir wünschen  
guten Appetit!



Bürozeiten Seesen: Mo. bis Fr. 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
**Telefon: 0 53 81 / 94 80 6-5**  
**Fax: 0 53 81 / 94 80 6-7**

# MENÜPLAN 17.06. bis 23.06.2024 | 25. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtsch
Montag, 17.06.2024	<b>Geflügel-frikadellen-bällchen</b> auf Rahmkohlrabi, dazu Kartoffelpüree 53,7 KH* A1, C, G, I, J	<b>Bratwurst<sup>(2)</sup>*(7)</b> auf Sauerkraut <sup>(2)</sup> , dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Senf 61,1 KH* G, I, J	<b>Hackfleisch-Käselauchsuppe</b> verfeinert mit Schmelzkäse <sup>(1)</sup> *(2), dazu ein Brötchen, Dessert 62,0 KH* A1, G, I	<b>Vegetarische Paprikaschote</b> mit Tomatensauce, dazu Reis, Dessert 88,6 KH* A1, C, F, I, J	<b>TIPP Geflügelroulade</b> mit Sauce Hollandaise und Brokkoli, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 39,3 KH* A1, C, G, I, J	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Kartoffelsalat <sup>(2)</sup> *(4), Salatgarnitur und Senf 61,9 KH* A1, C, J	<b>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	<b>Schoko- Kirsch- kuchen</b> 39,6 KH* A1,C,G,H2
Dienstag, 18.06.2024	<b>Hähnchenstreifen</b> in Käsecremesauce, dazu buntes Gemüserisotto 77,5 KH* A1, F, G, I	<b>TIPP Fleischkäse<sup>(2)</sup></b> in Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 43,8 KH* A1, G, I	<b>Szegediner Gulasch</b> mit Paprika und Sauerkraut <sup>(2)</sup> , dazu Kartoffelpüree, Dessert 45,3 KH* A1, F, G, I	<b>Gemüse-Frikadelle</b> (Kürbis-Steckrübe) mit Sesamkartoffeln <sup>(6)</sup> und Kräuter-Dip 46,3 KH* A1, G, K	<b>Mozzarella-Schnitzel</b> Schweineschnitzel mit Tomaten und Mozzarella überbacken, dazu Tomatenreis und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,9 KH* A1, C, F, G, J	<b>Heringssalat<sup>(5)</sup></b> mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu ein Brötchen und Butter 51,3 KH* A1, C, D, G, I, J	<b>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	<b>Eisberg- salat</b> mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	<b>Zwet- schgen- Streusel- kuchen</b> 39,0 KH* A1,C,G
Mittwoch, 19.06.2024	<b>Geschnetzeltes Schweinefleisch</b> „Art Stroganoff“ mit Gewürzgurken und Champignons, dazu Senfrahm- sauce und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 47,3 KH* A1, F, G, I, J	<b>Deftiger Erbseneintopf</b> mit Wiener Würstchen <sup>(2)</sup> *(6), Speck <sup>(3)</sup> und Zwiebeln, dazu ein Brötchen, Dessert 88,6 KH* A1, F, G, I, J	<b>Rindergulasch</b> mit bunten Paprikastreifen, dazu Penne-Nudeln und Eisbergsalat mit Dressing 88,7 KH* A1, C, F, G, I, J	<b>TIPP Gekochte Eier</b> In Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> und gemischter Salat mit Dressing 43,2 KH* A1, C, G, I, J	<b>Schlemmerfilet<sup>(5)</sup></b> „italiano“ Fischfilet mit Auflage aus Tomatenwür- feln, Zwiebeln und Sauerrahm, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 54,7 KH* A1, C, D, G, J	<b>Fruchtpokal „Sylt“</b> Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce <sup>(1)</sup> 111,1 KH* G	<b>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3,	<b>Eisberg- salat</b> mit Sauer- rahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	<b>Ameri- kaner</b> mit Zuckerguss 67,5 KH* A1,C,F,G,H1, K
Donnerstag, 20.06.2024	<b>Spaghetti „Carbonara“</b> Vollkornspaghetti mit feiner Käse-Sahnesauce und Hähnchenwürfeln <sup>(2)</sup> 74,4 KH* A1, F, G, I	<b>Grießbrei</b> mit Zucker und Zimt, dazu Pfirsichkompott 98,0 KH* A1, G	<b>TIPP Frikadelle</b> vom Bio-Rind und Schwein aus Deutschland, mit Rahmchampignons, Rosenkohl und Salzkartoffeln 45,9 KH* A1, C, G, I	<b>Vegetarischer Möhreeneintopf</b> mit frischer Petersilie und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu ein Brötchen, Dessert 71,8 KH* A1, F, I	<b>Schweinefilet</b> mit Champignonrahmsauce, dazu Röstitaler und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 50,0 KH* A1, C, F, G, I, J	<b>Wurstsalat</b> „Schweizer Art“ <sup>(2)</sup> mit Emmentaler <sup>(1)</sup> *(2), Gewürzgurken <sup>(2)</sup> und Zwiebeln, dazu ein Brötchen und Butter 35,9 KH* A1, G, J	<b>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3,	<b>Mixsalat</b> mit Sauerrahm- Dressing 7,9 KH*C, G, J	<b>Russischer Zupf- kuchen</b> 46,5 KH* A1,C,G
Freitag, 21.06.2024	<b>Paniertes Jägerschnitzel</b> mit Sauce, dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> , und Krautsalat in saurer Sahne <sup>(2)</sup> *(4) 67,1 KH* A1, G, I	<b>Grobe Mettwurst<sup>(2)</sup></b> auf deftigem Grünkohl <sup>(2)</sup> , dazu Kartoffelpüree und Senf 50,2 KH* A1, G, I, J	<b>Schmackhaftes Fischfilet<sup>(5)</sup></b> auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 46,8 KH* A1, D, G, I	<b>TIPP Gebackener Camembert</b> mit Preiselbeer-Rahmsauce und Basmatireis, Dessert 83,0 KH* A1,G,I	<b>Thüringer Rostbrätel</b> Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> , u. Krautsalat in saurer Sahne, Dessert 64,8 KH* A3, C, G, J, L	<b>Krabbencocktail<sup>(2)</sup></b> mit Champignons und Spargel, dazu ein Brötchen und Butter 20,1 KH* A1, B, C, G, J	<b>Salat „Sweet Dreams“</b> Hähnchenbruststreifen, Ana- naswürfel, Mandarinenspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3,	<b>Krautsalat</b> in saurer Sahne <sup>(2)</sup> *(4) 13,6 KH* G	<b>Mohn- Streusel- kuchen</b> 49,0 KH* A1,C,G

Wir wünschen  
guten Appetit!



Samstag, 22.06.2024	<b>TIPP Hähnchenbrustfilet</b> mit Fussili-Nudeln und Tomatensauce, Dessert 79,7 KH* A1, F, G, I	<b>Mettbällchen</b> auf Karottengemüse, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 67,3 KH* A1, C, G, I, J	<b>Gemüseaultaschen</b> mit Kräuterrahmsauce, dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 69,1 KH* A1, C, G, I, J	<b>Sauerbraten vom Rind</b> mit Sauce, dazu Apfelrotkohl <sup>(4)</sup> und Kartoffelklöße, Dessert 68,3 KH* A1, F, I	Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum <b>sofortigen Verzehr</b> bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt <b>ohne</b> Salatbeilage.	<b>Änderungen vorbehalten!</b> Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: <a href="http://www.frisch-menü.de">www.frisch-menü.de</a>	EU-Zulassungs-Nr. HE 30376 * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).
Sonntag, 23.06.2024	<b>Kasselerlachs<sup>(3)</sup></b> mit Bratensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 54,4 KH* A1, F, G, I	<b>Schweinebraten</b> mit Bratensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 54,7 KH* A1, G, I	<b>TIPP Gefüllte Zucchini</b> mit Gemüsefüllung und Mozzarella überbacken, dazu Tomatensauce und Butterreis, Dessert 83,7 KH* A1, C, F, G, I	<b>Hausgemachte Rinderroulade</b> mit deftiger Sauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 64,0 KH* A1, I, J	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=Senf; K=Sesamsamen; L=Schwefeldioxid; M=Lupinen; N=Weichtiere <b>Zusatzstoffe:</b> 1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3=mit Nitritpökelsalz; 4=mit Süßungsmittel; 5=kann Kräften enthalten; 6=mit Antioxidationsmittel; 7=mit Phosphat; 8=gewachst; 9=Formfleisch; 10=enthält Alkohol		

Bürozeiten Seesen: Mo. bis Fr. 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
**Telefon: 0 53 81 / 94 80 6-5**  
**Fax: 0 53 81 / 94 80 6-7**