

MENÜPLAN 15.04. bis 21.04.2024 | 16. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 15.04.2024	TIPP Soljanka ^(2,3+4) deftige Suppe mit Jagdwurst ⁽²⁻³⁾ , Paprika u. Gurke ⁽⁴⁾ , dazu ein Brötchen 33,6 KH* A1, G, I, J	Gegrillter Schweinekamm auf Schnittbohngemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 42,2 KH* A1, G, I, J	Geflügelpfanne Hähnchenbruststreifen in Sahnesauce mit Brokkoli und Champignons, dazu Butterreis, Dessert 72,2 KH* A1, F, G, I	Blumenkohlaufauf Blumenkohl mit Käse ⁽¹⁺²⁾ überbacken, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 68,4 KH* A1, C, G, I	Wiener Zwiebfleisch in Sauce, dazu Schwarzwurzeln und Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 54,6 KH* A, F, G, I	Gegrillter Gyros-Braten auf Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ , dazu ein Brötchen und Butter 54,8 KH* A1, G, J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Himbeer-Stracciatella-Sahne-Schnitt 27,2 KH* A1,C,G,H1
Dienstag, 16.04.2024	Schlemmerpfanne vom Schwein mit Paprikawürfeln, Mais und Spiralnudeln, Dessert 80,7 KH* A1, F, I	Leckeres Krautfleisch Gehacktes mit Weißkohl, Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 63,2 KH* A1, G, I	TIPP Gegrillte Hähnchenkeule in Geflügelsauce, dazu Mischgemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 70,0 KH* A1, G, I	„Ricotta Spinaci“ Tortellini mit Spinat u. Frischkäsefüllung, dazu Tomatencreme und Krautsalat 95,6 KH* A1, C, F, G, I, J	Schnitzel à la Creme mit Rahmchampignons, dazu Röstitaler und Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ , Dessert 83,0 KH* A1, G, I	Bunter Eiersalat mit gekochtem Schinken, dazu ein Brötchen und Butter 43,9 KH* A1, C, G, J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	Krautsalat ⁽²⁺⁴⁾ 12,6 KH*	Apfel-Streuselkuchen 50,8 KH* A1,C,G
Mittwoch, 17.04.2024	TIPP Thüringer Linseneintopf mit Rotwurst ⁽²⁾ , Wiener Würstchen ⁽²⁺⁶⁾ und Speck ⁽³⁾ , dazu ein Brötchen 89,5 KH* A1, F, G, I, J	Veg. Fischfrikadelle mit Kräuterrahmsauce und Kartoffelpüree, Dessert 73,1 KH* A1, G, J	Kalbfiletschälchen in Rahmsauce mit buntem Gemüse und Kartoffelpüree 63,9 KH* A1, C, G, I, J	Bunter Paprikatopf Paprikastreifen in rahmiger Tomatencreme, dazu Vollkornnudeln, Dessert 88,8 KH* A1, F, G, I	Hirschragout in Wacholderrahmsauce, dazu Apfelrotkohl ⁽⁴⁾ und frische Kartoffelklöße, Dessert 64,3 KH* A1, G, I	Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 76,1 KH* A1, C, G, J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Leckere Nussecke 54,9 KH* A1,C,F,G, H1,H2,K
Donnerstag, 18.04.2024	Penne Nudeln mit Rindfleisch-Kräuter-Sauce, dazu geriebener Hartkäse ⁽¹⁺²⁾ 84,2 KH* A1, F, G, I	Spätzle mit Gemüse-Kräuterrahmsauce (Erbsen, Möhren, Brokkoli, Champignons), Dessert 63,8 KH* A1, C, G, I	TIPP Frikadelle in Zwiebelsauce mit mexikanischem Gemüse (Bohnen, Karotten, Mais, Paprika und Erbsen), Kartoffelpüree 70,5 KH* A, C, G, I	Eieromelett auf Rahmchampignons, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 42,4 KH* A1, C, G, I	Fischfiletstreifen im Backteig ⁽⁵⁾ mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 62,5 KH* A1, C, D, G, I, J	Fruchtpokal „Jogger Becher“ Sahnequark mit Früchten, Schokoraseln und Bircher Müsli 80,4 KH* A1, G, H2, H3	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Donauwelle 27,3 KH* A1,C,G
Freitag, 19.04.2024	Jägersulasch vom Schwein mit Champignons und Kräutern, dazu Kartoffelklöße und Selleriesalat mit saurer Sahne 93,4 KH* A1, G, I	Matjesfilet „Hausfrauen Art“ ⁽⁵⁾ pikante Tunke mit Äpfeln, Zwiebeln, Gurken und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ (getrennt verpackt) 53,0 KH* C, D, G, J	Hähnchenschnitzel mit Geflügelsauce, dazu Blumenkohl und Butterreis, Dessert 72,8 KH* A, G, I	TIPP Apfelstrudel ⁽⁶⁾ mit warmer Vanillesauce 102,6 KH* A1, C, G	Frankfurter Rippchen mit Sauerkraut ⁽³⁾ und Zwiebelpüree, dazu Senf, Dessert 44,3 KH* G, I, J	Hausmacher Fleischsalat mit zwei halben Eiern, dazu ein Brötchen und Butter 39,6 KH* A1, C, G, J	Thunfischsalat Thunfisch auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing, ein Brötchen 41,4 KH* A1, C, D, G, J	Sellerie-salat mit saurer Sahne 4,3 KH* G	Rhabarber-Erdbeer-kuchen 40,0 KH* A1,C,G
Samstag, 20.04.2024	Kasseler ⁽³⁾ auf Wirsinggemüse ⁽³⁾ , dazu Kartoffelpüree, Dessert 46,2 KH* A1, G, I	Brechbohneentopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁺⁶⁾ und Kartoffelstücken ⁽⁶⁾ , dazu ein Brötchen, Dessert 68,7 KH* A1, F, I, J	Schupfnudel-Gemüsepfanne in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 75,8 KH* A1, C, F, G, I	Kaninchenkeule mit Rahmsauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 50,9 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 Kratten 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).
Sonntag, 21.04.2024	Geflügelhackbraten mit Sauce, dazu Erbsengemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 70,8 KH* A1, C, G, I, J	Rahmgulasch vom Rind mit Erbsengemüse dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 77,7 KH* A1, F, G, I	Gemüse-Knusper-Frikadelle mit Holländischer Sauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 76,4 KH* A1, C, G, I	Herzhafter Krustenbraten 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

22.04. bis 28.04.2024 | 17. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtsch	
Montag, 22.04.2024	Bratwurst⁽²⁺⁷⁾ auf Sauerkraut ⁽³⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Senf 61,1 KH* G, I, J	Geflügelfrikadellen- bällchen auf Rahmkohlrabi, dazu Kartoffelpüree 53,7 KH* A1, C, G, I, J	TIPP Hackfleisch- Käselauchsuppe verfeinert mit Schmelzkäse ⁽¹⁺²⁾ , dazu ein Brötchen, Dessert 62,0 KH* A1, G, I	Nudelplatte „Verona“ mit Käsetortellini in Gorgonzolasauce und Penne Nudeln in Tomatensauce 161,7 KH* A1, C, F, G, I	Geflügelroulade mit Sauce Hollandaise und Brokkoli, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 39,3 KH* A1, C, G, I, J	Paniertes Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ , Salatgarnitur und Senf 61,9 KH* A1, C, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Mixsalat mit Sauerrahm- Dressing 7,9 KH* C,G,J	Schoko- Kirsch- kuchen 39,6 KH* A1,C,G,H2	
Dienstag, 23.04.2024	Spaghetti „Carbonara“ Vollkornspaghetti mit feiner Käse-Sahnesauce und Hähnchenwürfeln ⁽²⁾ 74,4 KH* A1, G, I	Backfischhappen⁽⁵⁾ mit warmen Kartoffelsalat ⁽⁶⁾ , dazu Ketchup ⁽²⁾ , Dessert 59,9 KH* A1,C,D,F,G,I,J	TIPP Frikadelle vom Bio-Rind und Schwein aus Deutschland, mit Rahmchampignons, Rosenkohl und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 45,9 KH* A1, C, G, I	Vegetarischer Möhreneintopf mit frischer Petersilie und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu ein Brötchen, Dessert 71,8 KH* A1, F, I	Schweinefilet mit Champignonrahmsauce, dazu Röstitaler und gemischter Salat mit Dressing, Dessert 50,0 KH* A1, C, F, G, I, J	Wurstsalat „Schweizer Art“⁽²⁾ mit Emmentaler ⁽¹⁺²⁾ , Gewürzgurken ⁽²⁾ und Zwiebeln, dazu ein Brötchen und Butter 35,9 KH* A1, G, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Mixsalat mit Sauerrahm- Dressing 7,9 KH* C,G,J	Zwetsch- gen- Streusel- kuchen 39,0 KH* A1,C,G	
Mittwoch, 24.04.2024	Gekochte Eier in Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing 43,2 KH* A1, C, G, I, J	TIPP Geschnetzeltes Schweinefleisch „Art Stroganoff“ mit Gewürz- gurken und Champignons, dazu Senfrahmsauce und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 47,3 KH* A1, F, G, I, J	Vanillemilchreis mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus 172,1 KH* G	Blumenkohl im Backteig dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Cocktail-Dip, Dessert 111,2 KH* A1, C, G, J	Schlemmerfilet⁽⁵⁾ „italiano“ Fischfilet mit Auflage aus Tomatenvürfeln, Zwiebeln und Sauerrahm, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 54,7 KH* A1, C, D, G, J	Fruchtpokal „Sylt“ Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce ⁽¹⁾ 111,1 KH* G	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Eisberg- salat mit Sauerrahm- Dressing 7,9 KH* C,G,J	Amerika- ner mit Zuckerguss 67,5 KH* A1,C,F,G,H1, K	
Donnerstag, 25.04.2024	Hähnchenstreifen in Käsecremesauce, dazu buntes Gemüserisotto 77,5 KH* A1, F, G, I	Fleischkäse⁽²⁾ in Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 43,8 KH* A1, G, I	Szegediner Gulasch mit Paprika und Sauerkraut ⁽²⁾ , dazu Kartoffelpüree, Dessert 45,3 KH* A1, F, G, I	Gemüse-Frikadelle (Kürbis-Steckrübe) mit Sesamkartoffeln ⁽⁶⁾ und Kräuter-Dip, Dessert 46,3 KH* A1, G, K	TIPP Mozzarella- Schnitzel Schweineschnitzel mit Tomaten und Mozzarella überbacken, dazu Tomatenreis und Eisberg- salat mit Dressing, Dessert 86,9 KH* A1, C, F, G, J	Heringssalat⁽⁵⁾ mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu ein Brötchen und Butter 51,3 KH* A1, C, D, G, I, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Eisberg- salat mit Sauerrahm- Dressing 7,9 KH* C,G,J	Russischer Zupf- kuchen 46,5 KH* A1,C,G	
Freitag, 26.04.2024	Paniertes Jägerschnitzel mit Sauce, dazu Kartoffeln ⁽⁶⁾ , und Krautsalat in saurer Sahne ⁽²⁺⁴⁾ 67,1 KH* A1, G, I	Grobe Mettwurst⁽²⁾ auf deftigem Grünkohl ⁽²⁾ , dazu Kartoffelpüree und Senf 50,2 KH* A1, G, I, J	TIPP Schmackhaftes Fischfilet⁽⁵⁾ auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 46,8 KH* A1, D, G, I	Grüne Sauce mit gekochten Eiern, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ (getrennt verpackt) 43,7 KH* A1, C, G, J	Thüringer Rostbrätel Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ , u. Krautsalat in saurer Sahne, Dessert 64,8 KH* A3, C, G, J, L	Krabbencocktail⁽²⁾ mit Champignons und Spargel, dazu ein Brötchen und Butter 20,1 KH* A1, B, C, G, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Krautsalat in saurer Sahne ⁽²⁺⁴⁾ 13,6 KH* G	Mohn- Streusel- kuchen 49,0 KH* A1,C,G	
Samstag, 27.04.2024	Mettbällchen auf Karottengemüse, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 67,3 KH* A1, C, G, I, J	Deftiger Erbseneintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁺⁶⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu ein Brötchen, Dessert 88,6 KH* A1, F, G, I, J	Gemüsemautaschen mit Kräuterrahmsauce, dazu gemischter Salat mit Dressing, Dessert 69,1 KH* A1, C, G, I, J	Sauerbraten vom Rind mit Sauce, dazu Apfelrotkohl ⁽⁴⁾ und Kartoffelklöße, Dessert 68,3 KH* A1, F, I	Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt ohne Salatbeilage.		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).		
Sonntag, 28.04.2024	Hähnchenbrust mit Geflügelsauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 54,7 KH* A1, G, I	Kasselerlachs⁽³⁾ mit Bratensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 54,4 KH* A1, F, G, I	Makkaroniaufauf in feiner Tomaten- Schmandcreme, überbacken mit Gouda ⁽¹⁺²⁾ , Dessert 105,3 KH* A1, C, G, I, J	TIPP Hausgemachte Rinderroulade mit deftigem Sauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 64,0 KH* A1, I, J	Bürozeiten Seesen: Mo. bis Fr. 8.00Uhr bis 12.00Uhr Telefon: 0 53 81 / 94 80 6-5 Fax: 0 53 81 / 94 80 6-7					

Wir wünschen
guten Appetit!



Allergene: Gluten: A1=Weizen; A2=Roggen; A3=Gerste; A4=Hafer; B=Krebstiere; C=Eier; D=Fisch; E=Erdrüuse; F=Soja; G=Laktose; Schalenfrüchte: H1=Mandeln; H2=Haselnüsse; H3=Walnüsse; H4=Cashewkerne; 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=gewächst; 9=Formfische; 10=enthält Alkohol