

MENÜPLAN 13.05. bis 19.05.2024 | 20. Woche

! Wir wünschen Ihnen frohe Pfingsten!

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 13.05.2024	vegetarische Minestrone Italienische Gemüsesuppe mit Nudleinlage, dazu ein Brötchen 61,9 KH* A1, F, G, I	Chinapfanne Hähnchenbruststreifen auf süß-/saurer Gemüse, dazu Basmatireis, Dessert 74,0 KH* F, I	TIPP Schinkenomelett auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 53,2 KH* A1, C, G, I	Schmackhafte Kartoffelpuffer dazu fruchtiges Apfelmus 85,9 KH* L	Hausgemachte Rinderroulade mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl ⁽⁴⁾ und zwei 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	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Himbeer-Stracciatella-Sahneschnitte 27,2 KH* A1,C,G,H1
Dienstag, 14.05.2024	Currybuckwürstchen⁽²⁾ mit Curryketchupsauce, dazu Kartoffelpüree 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	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, C, F, G, I	TIPP Schlemmerfilet⁽⁵⁾ „italiano“ Fischfilet mit Auflage aus Tomatenwürfeln, Zwiebeln und Sauerrahm, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 54,7 KH* A1, C, D, G, J	Fruchtpokal „Jogger Becher“ Sahnequark mit Früchten, Schokoraseln und Bircher Müsli 128,4 KH* A1, G, H1, H2	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Eisberg-salat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Apfel-Streuselkuchen 50,8 KH* A1,C,G
Mittwoch, 15.05.2024	Pichelsteiner Gemüsetopf mit Rindfleisch und verschiedenem Gemüse, dazu ein Brötchen 35,3 KH* A1, F, I	Paniertes Schweinekotelett mit Bratensauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Brechbohnsensalat in saurer Sahne 69,5 KH* A1, G, I	TIPP Frikadelle mit Rahmchampignons, dazu Butterspätzle und gemischter Salat mit Dressing 71,1 KH* A1, C, F, G, I, J	Hausgemachter 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 gemischter Salat mit Dressing, Dessert 93,7 KH* A1, C, F, G, I, J	Hausmacher Fleischsalat mit zwei halben Eiern, dazu ein Brötchen und Butter 39,6 KH* A1, C, G, J	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Brechbohnen-salat in saurer Sahne 6,3 KH* G	Leckere Nussecke 54,9 KH* A1,C,F,G,H1,H2,I
Donnerstag, 16.05.2024	TIPP Hähnchen-Cordon bleu mit Schinken und Käse gefüllt, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 65,3 KH* A1, F, G, I	Bratwurst „Thüringer Art“⁽²⁺⁷⁾ auf Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree und Senf 45,4 KH* G, I, J	Schweinegulasch mit Rahmsauce, dazu Spiralnudeln und Karotten-Weißkohlsalat ⁽²⁺⁴⁾ 80,3 KH* A1, F, G, I	vegetarische Reissuppe mit Eierstückchen und Gemüseeinlage, dazu ein Brötchen, 64,4 KH* A, C, F, G, I	Sommerhaxe (extra verpackt), mit Kartoffel-Krautsalat, Senf, Dessert 32,4 KH* C,J	Heringssalat⁽⁵⁾ mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu ein Brötchen und Butter 51,3 KH* A1, C, D, G, I, J	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Karotten-Weißkohl-salat⁽²⁺⁴⁾ 13,6 KH*	Donauwelle 27,3 KH* A1,C,G
Freitag, 17.05.2024	Gefüllte Paprikaschote mit Tomaten-Kräuter-Sauce, dazu Reis, Dessert 73,1 KH* A1, C, F, I	Schmackhafte Lachswürfel⁽⁵⁾ in Sahnesauce mit Gemüsestreifen, dazu Bandnudeln 64,5 KH* A1, D, G, I	TIPP Leckeres Krautfleisch Gehacktes mit Weißkohl, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 63,2 KH* A1, G, I	Gemüsefrikadelle mit Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln, Dessert 76,4 KH* A1, C, G, I	Thüringer Rostbrätel Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln ⁽⁶⁾ und gem. Salat mit Dressing, Dessert 64,8 KH* A3,C,G,I,J,L	Krabbencocktail⁽²⁾ mit Champignons und Spargel, dazu ein Brötchen und Butter 48,5 KH* A1, B, C, G, J	„Chicken run“ Hähnchen-Nuggets ⁽⁹⁾ auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen 51,5 KH* A1, C, G, I, J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Rhabarber-Erdbeerkuchen 40,0 KH* A1,C,G

Wir wünschen guten Appetit!



Samstag, 18.05.2024

NEU! Hausgem. Grünkohleintopf mit Karotten, Kartoffeln und Rauchendenscheiben⁽²⁺³⁾, Dessert
56,6 KH* A1, I, J

Putenfrikassee in Sauce Hollandaise mit Spargelstückchen, dazu Gemüseris, Dessert
67,6 KH* A1, F, G, I

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

Schweinefilet „Westmoreland“ mit Mixed-Pickles-Sauce, dazu Erbsengemüse und Salzkartoffeln⁽⁶⁾, Dessert
64,6 KH* A1, 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).

Sonntag, 19.05.2024

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

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

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

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

MENÜPLAN 20.05. bis 26.05.2024 | 21. Woche

! Bitte beachten Sie **diese Woche von Di. bis Fr.** unsere **Spargelwoche** auf dem **Extra Menü!**

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch		
Montag, 20.05.2024	Feiertag „Pfungstmontag“	Ungarisches Schaschlikgulasch mit Speckwürfeln ⁽³⁾ , Zwiebeln und Paprika, dazu Makkaroni, Dessert 89,4 KH* A1,F,I	TIPP Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung, dazu Speck-Zwiebelsauce ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 48,9 KH* A1,C,F,G,I,J	Blumenkohl-Käse-Medailon mit Sauce Hollandaise, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 66,9 KH* A1,A3,C,G,I	Kaninchenkeule mit Wacholderrahmsauce, dazu Rosenkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 40,5 KH* A1,F,G,I	Feiertag „Pfungstmontag“	Feiertag „Pfungstmontag“	Feiertag „Pfungstmontag“	Feiertag „Pfungstmontag“		
Dienstag, 21.05.2024	Bockwürstchen⁽²⁺⁶⁾ mit Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree 59,7 KH* A1,G,I,J	TIPP Hähnchengeschnetzeltes „Jäger Art“ mit buntem Gemüsereis, Dessert 69,0 KH* A1, G, I, L	„Ratsherrentopf“ Schweinesteak mit Sauce Bernaise, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 40,7 KH* A1,F,G,I	Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese und gemischtem Salat mit Dressing, Dessert 97,7 KH* A1,C,F,G,I,J	2 kleine panierte Schweineschnitzel (extra verpackt) mit Spargel, Sauce Bernaise, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 90,4 KH* 15,30€ A1,C,F,G,I	Paniertes Schweineschnitzel mit Nudelsalat ⁽²⁾ , Salatgarnitur und Senf 65,3 KH* A1,C,G,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C,G,J	Zwetschgen-Streuselkuchen 39,0 KH* A1,C,G		
Mittwoch, 22.05.2024	Veg. Bunte Kartoffelsuppe⁽⁶⁾ mit feinem Gemüse (Karotten, Porree, Sellerie, Zwiebeln), dazu ein Brötchen 46,4 KH* A1,I,J	Spaghetti Bolognese mit Rinderhack-/Tomatensauce, dazu geriebener Hartkäse ⁽²⁾ 84,2 KH* A1,F,G,I	TIPP Königsberger Klopse in Kapernsauce, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Rote Bete ⁽⁴⁾ 60,4 KH* A1,C,G,I,J	Grießbrei mit Zucker und Zimt, dazu warmes Kirschkompott 114,2 KH* A1,G	Spargelauflauf mit gekochtem Schinken ⁽²⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und ein Stück leckeren Erdbeerkuchen 53,9 KH* 15,30€ A1,C,G,I	Geflügelfrikadellenbällchen⁽³⁾ mit buntem Nudelsalat ⁽²⁾ , dazu Senf 59,8 KH* A1, C, G, J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J,Feiertag	Rote Bete-Salat⁽⁴⁾ 6,8 KH*	Erdbeerkuchen 40,6 KH* A1,C,G		
Donnerstag, 23.05.2024	Berner Pfanne Schweinegeschnetzeltes mit Käse ⁽¹⁺²⁾ , Crème fraîche, Paprika und Zwiebeln, dazu Spätzle 65,4 KH* A1,F,G,I	Hähnchenbrustfilet mit Geflügelsauce, dazu Rotkohlgemüse ⁽⁴⁾ und Kartoffelpüree, Dessert 50,8 KH* A1,C,G,I,J	TIPP Seelachs⁽⁵⁾ natur mit Senfsauce, dazu Petersilienkartoffeln ⁽⁶⁾ und Bohnensalat 52,3 KH* A1,D,G,I,J	Provenzalische Kartoffeln⁽⁶⁾ mit Kräuterquark 58,5 KH* A1,C,G,I	Hähnchenbrustfilet mit Spargel und Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und leckeres Dessert 43,3 KH* 15,30€ A1,C,F,G,I	Fruchtpokal Sylt Sahnequark mit Beerencocktail und Vanillesauce 111,1 KH* G	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	grüner Bohnensalat 5,3 KH*	Russischer Zupfkuchen 46,5 KH* A1,C,G		
Freitag, 24.05.2024	Hackbraten mit Sauce, dazu Lauchgemüse und Kartoffelpüree 46,7 KH* A1,G,I	Paniertes Schollenfilet⁽⁵⁾ mit Remouladensauce ⁽²⁺⁴⁾ , dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Wachsbrechbohnsensalat 82,1 KH* A1,C,D,G,J	Rindergulasch mit buntem Paprika und Blumenkohl, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 79,5 KH* A1,F,G,I	Überbackene Maultaschen mit Gemüsefüllung in Tomaten-Basilikumsauce, überbacken mit Gouda ⁽¹⁺²⁾ 72,6 KH* A1,C,G,I	TIPP Paniertes Rotbarschfilet⁽⁵⁾ (extra verpackt) mit Spargel, Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und leckeren Rhabarber-Erdbeerkuchen 49,5 KH* 15,30€ A1,C,F,G,I	Brathering⁽⁵⁾ mit Zwiebelringen, dazu Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ 37,3 KH* C,D,J	Fitness-Salat Hähnchenbruststreifen und Kürbiskerne auf frischen Salaten der Saison, dazu italienisches Dressing, ein Brötchen 37,6 KH* A1,C,G,I,J	Wachsbrechbohnsensalat 6,3 KH* G	Rhabarber-Erdbeerkuchen 40,0 KH* A1,C,G		
Samstag, 25.05.2024	Frikadelle auf Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 62,3 KH* A1,C,G,I	Leckerer Erbseneintopf mit Schinkenbockwürstchen ⁽²⁺⁶⁾ , Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, Dessert 88,6 KH* A1,F,I,J	TIPP Brokkoli-Nussecke mit Rahmsauce und Kartoffelpüree, Dessert 64,6 KH* A1,A4,E,G,H1,H2,I	Schweinefilet mir Sauce Hollandaise, dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 39,5 KH* A1,C,F,G,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	
Sonntag, 26.05.2024	Schweineschnitzel mit Schmandsauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 70,0 KH* A1,G,I	Hähnchenbrustfilet mit Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 53,2 KH* A1,G,I	Schupfnudel-Gemüsepfanne in Butter gebraten, dazu Sahnesauce, Dessert 73,5 KH* A1,C,F,G,I	TIPP Hausgemachtes gefülltes Kraut deftiger Weißkohl mit Hackfleisch geschichtet, dazu Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 60,5 KH* A1,C,F,G,I	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					EU-Zulassungs-Nr. HE 30376 * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).	

Wir wünschen guten Appetit!



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