

MENÜPLAN 20.06. bis 26.06.2022 | 25. Woche

! Bitte beachten Sie vom 27.06 bis 01.07.2022 unsere **Fisch-Woche** auf dem **Extra Menü!**

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 20.06.2022	Geflügelrikadellenbällchen auf Rahmkohlrabi, dazu Kartoffelpüree 53,7 KH* A1, C, G, I, J	TIPP Bratwurst⁽²⁺⁷⁾ auf Wirsinggemüse ⁽³⁾ , dazu Salzkartoffel ⁽⁶⁾ 48,5 KH* A1, G, I, J	Hackfleisch-Käselaschsuppe verfeinert mit Schmelzkäse ⁽¹⁺²⁾ , dazu 1 Brötchen, Dessert 62,0 KH* A1, G, I	Vegetarische Paprikaschote mit Tomatensauce, dazu Reis, Dessert 88,6 KH* A1, C, F, I, J	Geflügelroulade mit Sauce Hollandaise und Brokkoli, dazu Salzkartoffel ⁽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, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Rhabarber-Erdbeerkuchen 40,0 KH* A1,C,G
Dienstag, 21.06.2022	Vanillemilchreis mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus 172,1 KH* G	Geschnetzeltes Schweinefleisch „Art Stroganoff“ mit Gewürzgurken und Champignons, dazu Senfrahmsauce und Salzkartoffel ⁽⁶⁾ 47,3 KH* A1, F, G, I, J	Gekochte Eier in Senfsauce, dazu Petersilienkartoffel ⁽⁶⁾ und Eisbergsalat mit Dressing 43,2 KH* A1, C, G, I, J	Blumenkohl im Backteig dazu Salzkartoffel ⁽⁶⁾ und Cocktail-Dip, Dessert 111,2 KH* A1, C, G, J	TIPP Schlemmerfilet⁽⁵⁾ „Italiano“ Fischfilet mit Auflage aus Tomatenwürfeln, Zwiebeln und Sauerrahm, dazu Salzkartoffel ⁽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, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Apfel-Streuselkuchen 50,8 KH* A1,C,G
Mittwoch, 22.06.2022	Hähnchenbrustfilet in Geflügelsauce, dazu Mischgemüse und Kartoffelpüree 3,3 BE* A1, G, I	Fleischkäse⁽²⁾ in Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffel ⁽⁶⁾ 43,8 KH* A1, G, I	TIPP Szegediner Gulasch mit Paprika und Sauerkraut ⁽²⁾ , dazu Kartoffelpüree 45,3 KH* A1, F, G, I	Gemüse-Frikadelle (Kürbis-Steckrübe) mit Sesamkartoffel ⁽⁶⁾ und Kräuter-Dip 46,3 KH* A1, G, K	Mozzarella-Schnitzel Schweineschnitzel mit Tomaten und Mozzarella überbacken, dazu Tomatenreis und Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 86,9 KH* A1, C, F, G, J	Heringssalat⁽⁵⁾ mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu 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, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Eisbergsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Mini-Schokodonuts 43,2 KH* A1,C,F,G
Donnerstag, 23.06.2022	TIPP Spaghetti „Carbonara“ Vollkornspaghetti mit feiner Käse-Sahnesauce und Schinkenwürfeln ⁽²⁾ 90,8 KH* A1, F, G, I	Backfischhappen⁽⁵⁾ mit Kartoffelsalat ⁽²⁺⁴⁾ (kalt) (extra verpackt), dazu Ketchup ⁽²⁾ , Dessert 59,9 KH* A1,C,D,F,G,I,J	Frikadelle „Pusztá Art“ mit Paprikasauce, dazu Kartoffelpüree 60,2 KH* A1, C, G, I	Vegetarischer Möhreintopf mit frischer Petersilie und Kartoffel ⁽⁶⁾ , dazu 1 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 Brötchen und Butter 35,9 KH* A1, G, J	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Mixsalat mit Sauerrahm-Dressing 7,9 KH* C, G, J	Himbeer-Stracciatella-Sahneschnitte 27,2 KH* A1,C,G,H1
Freitag, 24.06.2022	Paniertes Jägerschnitzel mit Sauce, dazu Kartoffel ⁽⁶⁾ , und Krautsalat in saurer Sahne ⁽²⁺⁴⁾ 67,1 KH* A1, G, I	TIPP Nudelplatte „Verona“ mit Käsetortellini in Gorgonzolasauce und Penne Nudeln in Tomatensauce, Dessert 161,7 KH* A1, C, F, G, I	Seelachsfilet⁽⁵⁾ auf Blattspinat, dazu Salzkartoffel ⁽⁶⁾ 46,8 KH* A1, D, G, I	Gebackener Camembert mit Preiselbeer-Rahmsauce und Basmatireis 83,0 KH* A1,G,I	Thüringer Rostbrätel Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffel ⁽⁶⁾ , u. Eisbergsalat mit Dressing, Dessert 64,8 KH* A3, C, G, J, L	Erdbeertraum Cremiger Vanillejoghurt ⁽¹⁾ auf frischen Erdbeeren, bestreut mit Schokoraspelein 63,6 KH* G,H	Salat „Sweet Dreams“ Hähnchenbruststreifen, Ananaswürfel, Mandarinspalten und Walnusskerne auf frischem Salatmix, dazu italienisches Dressing, Brötchen 37,6 KH* A1, C, G, I, J, H3	Krautsalat in saurer Sahne ⁽²⁺⁴⁾ 13,6 KH* G	Donauwelle 27,3 KH* A1,C,G

Wir wünschen guten Appetit!

FRISCH GEKOCHT!
★★★★★
IHR REGIONALER ANBIETER AUS BAUNATAL
★★★★★
www.frisch-menü.de

Samstag, 25.06.2022	Mettbällchen auf Karottengemüse, dazu Salzkartoffel ⁽⁶⁾ , Dessert 67,3 KH* A1, C, G, I, J	Erbseintopf mit Wiener Würstchen ⁽²⁺⁶⁾ und Zwiebeln, dazu 1 Brötchen, Dessert 88,6 KH* A1, F, G, I, J	Gemüsemaultaschen 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. 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, 26.06.2022	Schweinebraten mit Bratensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffel ⁽⁶⁾ , Dessert 54,7 KH* A1, G, I	Kasselerlachs⁽³⁾ mit Bratensauce, dazu Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffel ⁽⁶⁾ , Dessert 54,4 KH* A1, F, G, I	Gefüllte Zucchini mit Gemüsefüllung und Mozzarella überbacken, dazu Tomatensauce und Butterreis, Dessert 83,7 KH* A1, C, F, G, I	Hausgemachte Rinderroulade mit deftiger Sauce, dazu Rosenkohl und Salzkartoffel ⁽⁶⁾ , Dessert 64,0 KH* A1, I, J			

Bestelltelefon Mo. – Fr.: von 7:00 bis 15:00 Uhr
0800/750 66 66
Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz.