

# MENÜPLAN 12.06. bis 18.06.2023 | 24. Woche

|                               | Menü 1  | Menü 2   | Menü 3   | Vegetarisch  | Extra Menü   | Kaltmenü  | Salat   | Beilagen-Salat   | Nachtisch   |  |
|-------------------------------|---|--|--|--|--|---|---|--|---|--|
| <b>Montag, 12.06.2023</b>     | <b>Hausgem. Grünkohleintopf</b><br>mit Karotten, Kartoffeln und Rauchendscheiben <sup>(2+3)</sup> , dazu ein Brötchen<br><b>56,6 KH*</b> A1, I, J | <b>Schinkenomelett</b><br>auf Blattspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup><br><b>53,2 KH*</b> A1, C, G, I   | <b>Chinapfanne</b><br>Hähnchenbruststreifen auf süß-/saurer Gemüse, dazu Basmatireis<br><b>74,0 KH*</b> F, I                             | <b>TIPP Schmackhafte Kartoffelpuffer</b><br>mit Kräuterquark<br><b>66,2 KH*</b> G, L   | <b>Hausgemachte Rinderroulade</b><br>mit deftiger Sauce, dazu Rotkohl <sup>(4)</sup> und zwei große Thüringer Klöße, Dessert<br><b>64,8 KH*</b> A1, I, J   | <b>Paniertes Schweineschnitzel</b><br>mit Kartoffelsalat <sup>(2+4)</sup> , Salatgarnitur und Senf<br><b>48,5 KH*</b> A1, C, G, J                   | <b>„Chicken run“</b><br>Hähnchen-Nuggets <sup>(9)</sup> auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen<br><b>51,5 KH*</b> A1, C, G, I, J | <b>Eisberg-salat</b><br>mit Sauerrahm-Dressing<br><b>7,9 KH*</b> C, G, J | <b>Russischer Zupf-kuchen</b><br><b>46,5 KH*</b> A1, C, G   |  |
| <b>Dienstag, 13.06.2023</b>   | <b>Bratwürstchen<sup>(2+7)</sup></b><br>auf Mischgemüse, dazu Kartoffelpüree<br><b>60,0 KH*</b> A1, C, G, I, J                                    | <b>TIPP Hähnchen-Cordon bleu</b><br>mit Schinken und Käse gefüllt, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup><br><b>65,3 KH*</b> A1, F, G, I        | <b>Schweinegulasch</b><br>mit Rahmsauce, dazu Spiralnudeln und Karotten-Weißkohlsalat <sup>(2+4)</sup><br><b>80,3 KH*</b> A1, F, G, I    | <b>Frühlingsrolle</b><br>mit süß/saurer Sauce, dazu Vollkornreis und Karotten-Weißkohlsalat<br><b>95,9 KH*</b> A1, C, F, G, I, J                         | <b>TIPP Schnitzel „Hessische Art“</b><br>mit Schmandsauce und Gouda <sup>(1+2)</sup> überbacken, dazu Minikartoffeln <sup>(6)</sup> und Karotten-Weißkohlsalat, Dessert<br><b>93,7 KH*</b> A1, C, F, G, I, J   | <b>Heringssalat<sup>(5)</sup></b><br>mit Roter Bete, Äpfeln, Zwiebeln und Gurken, dazu ein Brötchen und Butter<br><b>51,3 KH*</b> A1, C, D, G, I, J | <b>„Chicken run“</b><br>Hähnchen-Nuggets <sup>(9)</sup> auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen<br><b>51,5 KH*</b> A1, C, G, I, J | <b>Karotten-Weißkohlsalat<sup>(2+4)</sup></b><br><b>13,6 KH*</b>         | <b>Mohn-Streusel-kuchen</b><br><b>49,0 KH*</b> A1, C, G   |  |
| <b>Mittwoch, 14.06.2023</b>   | <b>Currybockwürstchen<sup>(2)</sup></b><br>mit Curryketchupsauce, dazu Kartoffelpüree, Dessert<br><b>58,2 KH*</b> A1, G, I                        | <b>Geflügelfrikadellen-Bällchen</b><br>mit Rahmsauce, dazu Leipziger Allerlei und Butterreis, Dessert<br><b>74,3 KH*</b> A1, C, F, G, I, J               | <b>Gekochtes Rindfleisch</b><br>mit Apfel-Meerrettichsauce und Bouillonkartoffeln <sup>(6)</sup><br><b>44,3 KH*</b> A1, G, I             | <b>Eieromelett</b><br>mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert<br><b>55,1 KH*</b> A1, C, F, G, I                                     | <b>Fischfilet Bordelaise<sup>(5)</sup></b><br>mit Auflage aus Kräutern und Gewürzen, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und gemischer Salat mit Dressing, Dessert<br><b>60,0 KH*</b> A1, C, D, G, J  | <b>Fruchtpokal „Jogger Becher“</b><br>Sahnequark mit Früchten, Schokoraseln und Bircher Müsli<br><b>128,4 KH*</b> A1, G, H1, H2                     | <b>„Chicken run“</b><br>Hähnchen-Nuggets <sup>(9)</sup> auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen<br><b>51,5 KH*</b> A1, C, G, I, J | <b>Mixsalat</b><br>mit Sauerrahm-Dressing<br><b>7,9 KH*</b> C, G, J      | <b>Pudding-brezel</b><br><b>55,3 KH*</b> A1, C, F, G, H1, H2, K   |  |
| <b>Donnerstag, 15.06.2023</b> | <b>Pichelsteiner Gemüsetopf</b><br>mit Rindfleisch und verschiedenem Gemüse<br><b>35,3 KH*</b> A1, F, I   | <b>Kasselerkambraten<sup>(3)</sup></b><br>mit Sauce, dazu Scheibenkarotten und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup><br><b>42,7 KH*</b> A1, F, G, I              | <b>TIPP Frikadelle</b><br>mit Rahmchampignons, dazu Butterspätzle und gemischer Salat mit Dressing<br><b>71,1 KH*</b> A1, C, F, G, I, J  | <b>Milchreis</b><br>mit Zucker und Zimt, dazu Fruchtcocktail<br><b>172,1 KH*</b> G   | <b>Sommer Haxen</b><br>(getrennt verpackt), mit Sauerkraut und Kartoffelpüree, Senf, Dessert<br><b>47,3 KH*</b> A1, G, I, J  | <b>Hausmacher Fleischsalat</b><br>mit 2 halben Eiern, dazu ein Brötchen und Butter<br><b>39,6 KH*</b> A1, C, G, J                                   | <b>„Chicken run“</b><br>Hähnchen-Nuggets <sup>(9)</sup> auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen<br><b>51,5 KH*</b> A1, C, G, I, J | <b>Mixsalat</b><br>mit Sauerrahm-Dressing<br><b>7,9 KH*</b> C, G, J      | <b>Apfel-kuchen</b><br><b>34,2 KH*</b> A1, C, G, H2, H3   |  |
| <b>Freitag, 16.06.2023</b>    | <b>Gefüllte Paprikaschote</b><br>mit Tomaten-Kräuter-Sauce, dazu Reis<br><b>73,1 KH*</b> A1, C, F, I  | <b>TIPP Schmackhafte Lachswürfel<sup>(5)</sup></b><br>in Sahnesauce mit Gemüsestreifen, dazu Bandnudeln<br><b>64,5 KH*</b> A1, D, G, I                   | <b>Schweinerückenbraten</b><br>mit Sauce, dazu Karotten-Brokkoli-Gemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup><br><b>61,8 KH*</b> A1, G, I, J | <b>Kartoffeltaschen „Toskana“</b><br>gefüllt mit Tomate, Frischkäse und Mozzarella, dazu Brokkoli und Basilikum-Sahnesauce<br><b>65,9 KH*</b> A, F, G, I | <b>Thüringer Rostbrätel</b><br>Nackensteak mit Schwenkzwiebeln, dazu Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> und gemischer Salat mit Dressing, Dessert<br><b>42,8 KH*</b> A3, G, J   | <b>Krabbencocktail<sup>(2)</sup></b><br>mit Champignons und Spargel, dazu ein Brötchen und Butter<br><b>48,5 KH*</b> A1, B, C, G, J                 | <b>„Chicken run“</b><br>Hähnchen-Nuggets <sup>(9)</sup> auf frischen Salaten der Saison, dazu Sauerrahm-Dressing und ein Brötchen<br><b>51,5 KH*</b> A1, C, G, I, J | <b>Mixsalat</b><br>mit Sauerrahm-Dressing<br><b>7,9 KH*</b> C, G, J      | <b>Käse-kuchen</b><br><b>35,0 KH*</b> A1, C, G  |  |
| <b>Samstag, 17.06.2023</b>    | <b>Putenfrikassee</b><br>in Holländischer Sauce mit Spargelstücken, dazu Gemüsereis, Dessert<br><b>67,6 KH*</b> A1, F, G, I                       | <b>Möhreneintopf</b><br>mit Fleischwurstwürfeln <sup>(2)</sup> , Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Gartenkräutern, Dessert<br><b>43,5 KH*</b> A1, F, G, I, J | <b>Mediterranes Ratatouillegemüse</b><br>mit buntem Reis, dazu Eisberg-salat mit Dressing, Dessert<br><b>86,4 KH*</b> A1, C, F, G, I, J  | <b>Geflügelroulade</b><br>„Hausfrauen Art“ mit Geflügelsauce, dazu Butterreis und Leipziger Allerlei, Dessert<br><b>72,9 KH*</b> A1, F, G, I, J          | Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum <b>sofortigen Verzehr</b> bestimmt.<br>Die TK-Auslieferung erfolgt <b>ohne</b> Salatbeilage.  |   | <b>Änderungen vorbehalten!</b><br>Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: <a href="http://www.frisch-menü.de">www.frisch-menü.de</a>             |  | EU-Zulassungs-Nr. HE 30376<br>* Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g). |  |
| <b>Sonntag, 18.06.2023</b>    | <b>Kasselerrücken<sup>(3)</sup></b><br>mit Sauce, dazu Rotkohlgemüse <sup>(4)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert<br><b>60,8 KH*</b> A1, G, I      | <b>Schweinebraten</b><br>in deftiger Sauce, dazu Rotkohlgemüse <sup>(4)</sup> und Thüringer Klöße, Dessert<br><b>68,1 KH*</b> A1, G, I                   | <b>Vegetarische Gemüsemaultaschen</b><br>in Kräuterrahmsauce, Dessert<br><b>71,2 KH*</b> A1, C, G, I                                     | <b>Schweinefilet „Westmoreland“</b><br>mit Mixed-Pickles-Sauce, dazu Erbsengemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert<br><b>64,6 KH*</b> A1, G, I, J | <b>Allergene:</b> Gluten=A1=Weizen; A2=Roggen; A3=Gerste; A4=Hafer; B=Krebstiere; C=Eier; D=Fisch; E=Erdrüsse; F=Soja; G=Laktose; Schalenfrüchte: H1=Mandeln, H2=Haselnüsse; H3=Walnüsse; H4=Cashewnüsse; H5=Pekannüsse; H6=Paranüsse; H7=Pistazien; H8=Macadamianüsse; H9=Queenslandnüsse; J=Sellerie; L=Senf; K=Sesamsamen; Le=Schwefeldioxid; M=Lupinen; N=Welchtiere <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=gewachst; 9=Formfleisch; 10=enthält Alkohol |   |   |  |   |  |

Wir wünschen guten Appetit!



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