

MENÜPLAN 10.01. bis 16.01.2022 | 02. Woche

! Bitte beachten Sie unser paniertes Rotbarschfilet am Mittwoch im Extra Menü!

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 10.01.2022	Nudelsuppe mit Fleischklößchen, Gemüse und Eierstich, dazu Brötchen 62,9 KH* A1CGI	Geflügel- Cevapcici mit Letschosoße und Reis, dazu Dessert 69,5 KH* A1CGIJ	gedünstete Hähnchenbrust in Geflügelcremesoße, mit Kohlrabigemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 48,8 KH* A1GI	Apfelstrudel mit Rosinen und Vanillesoße, dazu Dessert 107,4 KH* A1G	gekochtes Rindfleisch in Apfel- Meerrettichsoße, mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Senfgurke ⁽⁴⁾ 45,9 KH* A1FGIJ	3 Wiener Würstchen^(3,6,7) mit Nudelsalat und Ketchup 51,0 KH* A1J	Salat „Fitness“ mit gegrillten Hähnchenbruststreifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG	Eisberg-salat mit French Dressing 9,1 KH* G	Russischer Zupf-kuchen 46,5 KH* A1CG
Dienstag, 11.01.2022	Geflügelragout (mit Erbsen und Möhren), Vollkornreis, dazu Obst ⁽⁸⁾ 58,1 KH* A1G	TIPP Knacker^(2,3) auf Grünkohl ⁽³⁾ , mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Senf 45,3 KH* A1GIJL	gedünstetes Seelachsfilet⁽⁵⁾ mit Senfrahmssoße, Erbsen und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 50,9 KH* A1DGIJ	Brokkoli mit Käse-Sahnesoße und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Obst ⁽⁸⁾ 53,6 KH* GI	NEU Dicke Rippe vom Schwein auf Grünkohl ⁽³⁾ , mit Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Senf und Obst ⁽⁸⁾ 38,7 KH* A1IJ	Geflügelsalat mit Butter und Baguette 87,6 KH* A1CGJ	Salat „Fitness“ mit gegrillten Hähnchenbruststreifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG	Eisberg-salat mit French Dressing 9,1 KH* G	Himbeer-Stracciatella-Schnitte 27,2 KH* A1CGF
Mittwoch, 12.01.2022	Eier in bunter Senfsoße, mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Rotkrautsalat (vegetarisch) 55,3 KH* A1CGIJ	Hackfleisch-Pfanne mit Mais und Kidneybohnen, dazu Püree und Dessert 77,3 KH* A1	gegrillte Hähnchenbrust mit grüner Pfefferrahmssoße, Möhrengemüse und Spätzle 59,7 KH* A1CG	Kartoffelpuffer⁽⁶⁾ mit Apfelmus 67,6 KH* JL	TIPP paniertes Rotbarschfilet⁽⁵⁾ mit Zitronen- Meerrettichsoße und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Selleriesalat 89,5 KH* 7,70€ A1DGIJL	3 Wiener Würstchen^(3,6,7) mit Nudelsalat und Ketchup 51,0 KH* A1J	Salat „Fitness“ mit gegrillten Hähnchenbruststreifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG	Rotkraut-salat 12,6 KH* L	Plunder Mohn-schnecke 55,2 KH* A1CFGH1H2K
Donnerstag, 13.01.2022	Grißbrei mit warmen Pfirsichwürfeln, dazu Zucker und Zimt (vegetarisch) 114,2 KH* A1G	Kesselgulasch (Eintopf mit Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Obst ⁽⁸⁾ 33,6 KH* I	paniertes Schweineschnitzel mit Bratensoße, Erbsengemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 72,9 KH* A1CGI	Zucchini Vital mit Gemüse-Käsefüllung, Tomatensoße und Reis, dazu Nachtisch 83,8 KH* A1GI	NEU Partyfrikadellen auf Schwarzwurzeln, mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Nachtisch 52,2 KH* A1CI	Geflügelsalat mit Butter und Baguette 87,6 KH* A1CGJ	Salat „Fitness“ mit gegrillten Hähnchenbruststreifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG	Eisberg-salat mit French Dressing 9,1 KH* G	Wiener Apfel Kuchen 34,2 KH* A1CGH2H3
Freitag, 14.01.2022	Vollkornnudeln mit Gemüsebolognese (Erbsen, Möhren und Brokkoli), dazu Dessert (vegetarisch) 75,3 KH* A1CGI	Backfische⁽⁵⁾ mit Kartoffelsalat (warm), dazu Dessert 56,1 KH* A1CDGIJ	TIPP Berner Pfanne (Schweinegeschnetzeltes) in Käse-Paprikasoße, mit Spätzle, dazu Dessert 78,5 KH* A1CGI	bunter Kartoffeleintopf⁽⁶⁾ mit frischen Kräutern, dazu Dessert 42,7 KH* A1GI	Backhähnchenkeule mit Geflügelsoße, Brokkoli und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 49,6 KH* A1I	3 Wiener Würstchen^(3,6,7) mit Nudelsalat und Ketchup 51,0 KH* A1J	Salat „Fitness“ mit gegrillten Hähnchenbruststreifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG	Eisberg-salat mit French Dressing 9,1 KH* G	Donau-welle 28,0 KH* A1CG

Wir wünschen guten Appetit!



Samstag, 15.01.2022	Steckrübeneintopf mit Kasslerfleisch ⁽³⁾ , dazu Fruchtojoghurt 32,1 KH* A1I	Sellerieschnitzel mit Gemüsecremesoße und Kartoffelpüree, dazu Fruchtojoghurt 63,2 KH* A1GI	Schweinegulasch mit frischen Champignons und Fusilli Nudeln, dazu Fruchtojoghurt 73,9 KH* A1
Sonntag, 16.01.2022	Hähnchenroulade mit Brokkolifüllung, Soße, buntem Gemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 59,3 KH* G	vegetarische Paprikaschote (mit einer Soja-Weizenfüllung), in Tomatensoße, mit Püree, dazu Dessert 61,6 KH* A1CFGIJ	Brabanter Kasslerbraten⁽³⁾ (mit Backpflaumen) in feiner Soße, Bohnengemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 62,8 KH* 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.fm-teistungen.de

EU-Zulassungs-Nr. TH 03399
* Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).

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

Bestelltelefon Mo. – Fr.: von 7:00 bis 15:00 Uhr
0800/9 62 84-01
Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz.