

MENÜPLAN 24.01. bis 30.01.2022 | 04. Woche

! Bitte beachten Sie unsere **Forelle „Müllerin“** am Mittwoch im **Extra Menü!**

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 24.01.2022	vegetarischer Möhreintopf mit Würfelpommes ⁽⁶⁾ und Petersilie, dazu Dessert 43,4 KH* A1I	Frikadelle mit Soße, Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 54,8 KH* A1CGIJ	Schweinenackensteak in Zwiebelsoße, mit Grünkohl ⁽³⁾ und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 48,0 KH* A1IJL	Rucola-Süßkartoffel-Schnitte mit Schnittlauchsoße und Püree, dazu Dessert 31,0 KH* A1A3GI	paniertes Schweineschnitzel Champignons à la crème, Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 66,6 KH* A1CGI	NEU Quark-töpfchen⁽²⁾ (Vanillequark mit Mandarine), dazu Milchbrötchen und Zucker & Zimt 53,3 KH* G	Salat „Chicken run“ mit Hähnchennuggets, Gurken, Tomaten, Salatmischung „Hip Hop“ und Ei, dazu Joghurt Dressing 19,6 KH* A1CG	Salatmischung „Hip Hop“ mit Joghurt Dressing 7,9 KH* CG	Apfel-Quitte-Sahneschnitte 29,0 KH* A1CG
Dienstag, 25.01.2022	Curry-bockwurstchen^(3,6,7) in Currysoße, mit Kartoffelpüree, dazu Weißkrautsalat 65,3 KH* A1GI	Szegediner Gulasch (Schweinefleisch mit Sauerkraut), Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Obst ⁽⁸⁾ 41,1 KH* A1I	TIPP Heringsfilet⁽⁵⁾ nach „Hausfrauenart“ in Dill-Sahne, mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Obst ⁽⁸⁾ (2 Folien) 56,4 KH* A1CDGIJ	Vollkornnudeln in Gemüse-Sahnesoße, dazu Obst ⁽⁸⁾ 80,9 KH* A1GI	Putenroulade gefüllt mit Speck ⁽³⁾ und Zwiebeln, dazu Soße, Möhrengemüse und Reis, Obst ⁽⁸⁾ 57,0 KH* A1J	Geflügelsalat mit Butter und Baguette 87,6 KH* A1CGJ	Salat „Chicken run“ mit Hähnchennuggets, Gurken, Tomaten, Salatmischung „Hip Hop“ und Ei, dazu Joghurt Dressing 19,6 KH* A1CG	Weißkrautsalat 12,6 KH*	Erdbeer-Sahneschnitte 40,6 KH* A1CG
Mittwoch, 26.01.2022	Soljanka^(3,4) dazu Toastbrot und Obst ⁽⁸⁾ 33,6 KH* A1GIJ	Rinderbolognese (Rinderhackfleisch mit Tomaten-Kräutersoße), dazu Nudeln, Obst ⁽⁸⁾ 83,9 KH* A1FI	gegrillte Hähnchenbrust in feiner Soße, mit Rotkohl ⁽⁴⁾ und Reis, dazu Obst ⁽⁸⁾ 67,7 KH* A1I	Kartoffel⁽⁶⁾-Blumenkohl-Auflauf mit Käse überbacken, dazu Obst ⁽⁸⁾ 39,0 KH* A1CGI	TIPP Forelle „Müllerin“ mit Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Zitronenbutter, dazu Salatmischung mit Joghurt Dressing 41,7 KH* 7,70€ A1DGI	NEU Quark-töpfchen⁽²⁾ (Vanillequark mit Mandarine), dazu Milchbrötchen und Zucker & Zimt 53,3 KH* G	Salat „Chicken run“ mit Hähnchennuggets, Gurken, Tomaten, Salatmischung „Hip Hop“ und Ei, dazu Joghurt Dressing 19,6 KH* A1CG	Salatmischung „Hip Hop“ mit Joghurt Dressing 7,9 KH* CG	Plunder Rosinenschnecke 63,3 KH* A1CF GH1H7K
Donnerstag, 27.01.2022	Graupensuppe mit Schweinefleisch, Gemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Brotscheibe 37,9 KH* A1A3I	Putenbraten mit Soße, dazu Blumenkohl mit brauner Butter und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 48,8 KH* A1I	TIPP Bregenwurst auf Grünkohl ⁽³⁾ , mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Senf 60,7 KH* A1GIJL	Vanille-Grießbrei mit warmen Sauerkirschen, dazu Zucker und Zimt 109,5 KH* A1G	Schweineleber „Berliner Art“ mit einer Apfel-Zwiebelsoße und Kartoffelpüree, dazu Nachtisch 32,7 KH* A1G	Geflügelsalat mit Butter und Baguette 87,6 KH* A1CGJ	Salat „Chicken run“ mit Hähnchennuggets, Gurken, Tomaten, Salatmischung „Hip Hop“ und Ei, dazu Joghurt Dressing 19,6 KH* A1CG	Salatmischung „Hip Hop“ mit Joghurt Dressing 7,9 KH* CG	Schwarzwälder Kirsch Kuchen 32,5 KH* A1CG
Freitag, 28.01.2022	Spaghetti Napoli mit italienischer Tomatensoße, dazu Parmesankäse und Obst ⁽⁶⁾ (vegetarisch) 81,8 KH* A1CGI	paniertes Seelachsfilet⁽⁵⁾ mit Petersiliensoße und Kartoffelpüree, dazu Möhrensalat ^(2,4,6) 61,1 KH* A1DGI	Schwäbischer Suppentopf mit Spätzle, Fleischbällchen und Eierstich, dazu Obst ⁽⁸⁾ 37,1 KH* A1CGI	Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Obst ⁽⁸⁾ 36,2 KH* A1CGI	Braumeistersteak dazu Schwarzbiersoße ⁽¹⁰⁾ mit Zwiebeln, Rosenkohl und Spätzle, dazu Obst ⁽⁸⁾ 66,0 KH* A1A3CI	Schwarzwälder Quarkpokal⁽²⁾ (Vanillequark mit Sauerkirschen und Schokostreuseln) 94,0 KH* G	Salat „Chicken run“ mit Hähnchennuggets, Gurken, Tomaten, Salatmischung „Hip Hop“ und Ei, dazu Joghurt Dressing 19,6 KH* A1CG	Möhrensalat^(2,4,6) 14,0 KH*	Apfel-Butter-Streusel-Kuchen 50,7 KH* A1CG

Wir wünschen guten Appetit!



Samstag, 29.01.2022

bunter Gemüseeintopf mit Würfelpommes ⁽⁶⁾ und Schweinefleisch, dazu Joghurt 34,3 KH* A1I	vegetarischer Gemüseeintopf mit Würfelpommes ⁽⁶⁾ , Karotten, Erbsen, Kohlrabi und Lauch, dazu Joghurt 28,7 KH* A1I	Hacksteak in Bratensoße, mit Bohnengemüse und Kartoffelpüree, dazu Joghurt 92,2 KH* A1GI
---	---	--

Sonntag, 30.01.2022

Hähnchenbrust natur mit Geflügelcremesoße, Möhrengemüse und Reis, dazu Pudding 52,9 KH* A1	Gemüse-Knusperfrikadelle mit Holländischer Soße und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Pudding 68,6 KH* A1CFGI	Rinderbraten mit Soße, Apfelrotkohl ⁽⁴⁾ und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Pudding 51,1 KH* A1GI
--	--	---

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=Sesam Samen; 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.fm-teistungen.de

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

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