

# MENÜPLAN 16.05. bis 22.05.2022 | 20. Woche

**!** Bitte beachten Sie unsere köstliche **Spargelwoche** in der Menülinie **Extra Menü!**

|                               | Menü 1   | Menü 2   | Menü 3   | Vegetarisch   | Extra Menü   | Kaltmenü   | Salat   | Beilagen-Salat  | Nachtisch   |
|-------------------------------|--|--|--|---|--|--|---|---|---|
| <b>Montag, 16.05.2022</b>     | <b>vegetarischer Möhreintopf</b> mit Würfelpommes <sup>(6)</sup> und Petersilie, dazu Dessert<br>43,4 KH* A1I                    | <b>Frikadelle</b> mit Soße, Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert<br>54,8 KH* A1CGIJ                   | <b>Schweinenackensteak</b> in Zwiebelsoße, mit Erbsen- / Möhrengemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert<br>53,3 KH* A1GI                    | <b>Rucola-Süßkartoffel-Schnitte</b> mit Schnittlauchsoße und Püree, dazu Dessert<br>31,0 KH* A1A3GI               | <b>Schweineschnitzel</b> mit Stangenspargel und Sauce Bernaise, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Dessert<br>64,9 KH* 12,65 € A1CGIJ  | <b>Quarktöpfchen<sup>(2)</sup></b> (Vanillequark mit Erdbeerpüree), dazu Milchbrötchen<br>90,5 KH* A1CG          | <b>Salat „Chicken run“</b> mit Hähnchennuggets, Gurken, Tomaten, Salatmischung „Hip Hop“ und Ei, dazu Joghurt Dressing<br>19,6 KH* A1CG | <b>Salatmischung Hip Hop</b> mit Joghurt Dressing<br>7,9 KH* CG | <b>Russischer Zupfkuchen</b><br>46,5 KH* A1CG           |
| <b>Dienstag, 17.05.2022</b>   | <b>Curry-bockwürstchen<sup>(3,6,7)</sup></b> in Currysoße, mit Kartoffelpüree, dazu Weißkrautsalat<br>65,3 KH* A1GI              | <b>Szegediner Gulasch</b> (Schweinefleisch mit Sauerkraut), Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert<br>41,1 KH* A1I         | <b>TIPP Heringsfilet<sup>(5)</sup> nach „Hausfrauenart“</b> in Dill-Sahne, mit Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert (2 Folien)<br>56,4 KH* A1CDGIJ | <b>Vollkornnudeln</b> in Gemüse-Sahnesoße, dazu Dessert<br>80,9 KH* A1GI  | <b>Spargelaufbau</b> mit gekochtem Schinken und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert<br>39,0 KH* 12,65 € A1GI  | <b>NEU Heringsalat</b> in Joghurtsoße, mit Butter und Baguette<br>16,3 KH* CDGI                                  | <b>Salat „Chicken run“</b> mit Hähnchennuggets, Gurken, Tomaten, Salatmischung „Hip Hop“ und Ei, dazu Joghurt Dressing<br>19,6 KH* A1CG | <b>Weißkrautsalat</b><br>12,6 KH*                               | <b>1 großer Schokodonat</b><br>25,2 KH* A1FG            |
| <b>Mittwoch, 18.05.2022</b>   | <b>Soljanka<sup>(3,4)</sup></b> dazu Toastbrot und Obst <sup>(8)</sup><br>33,6 KH* A1GIJ   | <b>Rinderbolognese</b> (Rinderhackfleisch mit Tomaten-Kräutersoße), dazu Nudeln, Obst <sup>(8)</sup><br>83,9 KH* A1FI            | <b>gegrillte Hähnchenbrust</b> in feiner Soße, mit Rotkohl <sup>(4)</sup> und Reis, dazu Obst <sup>(8)</sup><br>67,7 KH* A1I                               | <b>Kartoffel<sup>(6)</sup>-Blumenkohl-Auflauf</b> mit Käse überbacken, dazu Obst <sup>(8)</sup><br>39,0 KH* A1CGI | <b>große Portion Stangenspargel</b> mit Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und leckere Erdbeer-Sahne-Schnitte<br>42,8 KH* 12,65 € A1CGIJ                              | <b>Quarktöpfchen<sup>(2)</sup></b> (Vanillequark mit Erdbeerpüree), dazu Milchbrötchen<br>90,5 KH* A1CG          | <b>Salat „Chicken run“</b> mit Hähnchennuggets, Gurken, Tomaten, Salatmischung „Hip Hop“ und Ei, dazu Joghurt Dressing<br>19,6 KH* A1CG | <b>Salatmischung Hip Hop</b> mit Joghurt Dressing<br>7,9 KH* CG | <b>Erdbeer-Sahne-Schnitte</b><br>40,6 KH* A1CG          |
| <b>Donnerstag, 19.05.2022</b> | <b>Graupensuppe</b> mit Schweinefleisch, Gemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Brotscheibe<br>37,9 KH* A1A3I               | <b>Putenbraten</b> mit Soße, dazu Blumenkohl mit brauner Butter und Kartoffelpüree<br>45,0 KH* A1GI                              | <b>Chili con Carne</b> (Rindfleisch) mit Kidneybohnen und Mais, dazu Reis und Dessert<br>69,1 KH* A1FI   | <b>Vanille-Grießbrei</b> mit warmen Sauerkirschen, dazu Zucker und Zimt<br>109,5 KH* A1G                          | <b>paniertes Hähnchenschnitzel</b> mit Stangenspargel und Sauce Bernaise, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Dessert<br>58,4 KH* 12,65 € A1CGIJ                                      | <b>NEU Heringsalat</b> in Joghurtsoße, mit Butter und Baguette<br>16,3 KH* CDGI                                  | <b>Salat „Chicken run“</b> mit Hähnchennuggets, Gurken, Tomaten, Salatmischung „Hip Hop“ und Ei, dazu Joghurt Dressing<br>19,6 KH* A1CG | <b>Salatmischung Hip Hop</b> mit Joghurt Dressing<br>7,9 KH* CG | <b>Himbeer-Stracciatella-Schnitte</b><br>27,2 KH* A1CFG |
| <b>Freitag, 20.05.2022</b>    | <b>Spaghetti Napoli</b> mit italienischer Tomatensoße, dazu Parmesankäse und Obst <sup>(6)</sup> (vegetarisch)<br>81,8 KH* A1CGI | <b>paniertes Seelachsfilet<sup>(5)</sup></b> mit Petersiliensoße und Reis, dazu Rote-Bete-Salat <sup>(4)</sup><br>89,5 KH* A1DGI | <b>NEU Weißer Bohneneintopf</b> mit Bockwurstscheiben <sup>(3,6,7)</sup> , dazu Brotscheibe und Obst <sup>(8)</sup><br>51,4 KH* A1GI                       | <b>Rührei</b> mit Spinat und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Obst <sup>(8)</sup><br>36,2 KH* A1CGI           | <b>pan. Rotbarschfilet<sup>(5)</sup></b> mit Stangenspargel und Remoulade <sup>(4)</sup> , dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und leckeren Rhabarber-Erdbeerkuchen<br>63,9 KH* 12,65 € D | <b>Schwarzwälder Quarkpokal<sup>(2)</sup></b> (Vanillequark mit Sauerkirschen und Schokostreuseln)<br>94,0 KH* G | <b>Salat „Chicken run“</b> mit Hähnchennuggets, Gurken, Tomaten, Salatmischung „Hip Hop“ und Ei, dazu Joghurt Dressing<br>19,6 KH* A1CG | <b>Rote-Bete-Salat<sup>(4)</sup></b><br>6,8 KH* CG              | <b>Rhabarber-Erdbeerkuchen</b><br>39,0 KH* A1CG         |

*Wir wünschen guten Appetit!*



|                            |   |   |   |
|----------------------------|---|---|---|
| <b>Samstag, 21.05.2022</b> | <b>bunter Gemüseeintopf</b> mit Würfelpommes <sup>(6)</sup> und Schweinefleisch, dazu Joghurt<br>34,3 KH* A1I | <b>vegetarischer Gemüseeintopf</b> mit Würfelpommes <sup>(6)</sup> , Karotten, Erbsen, Kohlrabi und Lauch, dazu Joghurt<br>28,7 KH* A1I | <b>Hacksteak</b> in Bratensoße, mit Bohnengemüse und Kartoffelpüree, dazu Joghurt<br>92,2 KH* A1GI                      |
| <b>Sonntag, 22.05.2022</b> | <b>Hähnchenbrust natur</b> mit Geflügelcremesoße, Möhrengemüse und Reis, dazu Pudding<br>52,9 KH* A1          | <b>Gemüse-Knusperfrikadelle</b> mit Holländischer Soße und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Pudding<br>68,6 KH* A1CGI                   | <b>Rinderbraten</b> mit Soße, Apfelrotkohl <sup>(4)</sup> und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Pudding<br>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; 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](http://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.