

# MENÜPLAN

02. Woche vom  
09.01. bis 15.01.2023

**!** Bitte beachten Sie unsere **hausgemachte Rinderroulade** am **Mittwoch** im **Extra Menü!**

02. KW vom 09.01. bis 15.01.2023

Kunden: \_\_\_\_\_

Kundenr.: \_\_\_\_\_

Menü Nummer **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7**

	<b>1 Menü</b>	<b>2 Menü</b>	<b>3 Vegetarisch</b>	<b>4 Extra Menü</b>	<b>5 Kaltmenü / Salat</b>	<b>Beilagen-Salat 6</b>	<b>Nachtsch 7</b>
<b>Montag, 09.01.2023</b>	<b>Hähnchen-Crossis<sup>(9)</sup></b> mit buntem Gemüse und Püree 84,5 KH* A1GI	<b>gedünstetes Fischfilet<sup>(5)</sup></b> mit Gemüstreifen in Rieslingsoße <sup>(10)</sup> , dazu Erbsen und Kartoffeln <sup>(6)</sup> 43,8 KH* A1DGI	<b>Vollkornnudeln</b> mit Käse-Sahnesoße, dazu Dessert 77,3 KH* A1GI	<b>Sauerbraten vom Rind</b> in Bratensoße, mit Erbsen und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert 52,6 KH* A1GI	<b>Sülze</b> mit Altdeutschen Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> , roten Zwiebeln und Remoulade <sup>(4)</sup> 37,3 KH* C	<b>Salatmischung</b> mit Joghurt Dressing 7,96 KH* CG	<b>Himbeer-Sahneschnitte</b> 31,0 KH* A1CG
<b>Dienstag, 10.01.2023</b>	<b>Nudelsuppentopf</b> mit Hühnerfleisch, Gemüse und Eierstich, dazu Weißbrot 62,8 KH* A1CGI	<b>gedünstetes Farmersteak</b> (Schweinenackensteak mit Gemüsesoße), Brokkoli und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 41,5 KH* A1I	<b>Apfelstrudel</b> mit Rosinen und Vanillesoße, dazu Obst <sup>(8)</sup> 101,8 KH* A1I	<b>Thüringer Schüsselsülze<sup>(3,6)</sup></b> mit Remouladensoße <sup>(4)</sup> und Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Obst <sup>(8)</sup> (2 Folien) 57,4 KH* CGJ	<b>Salat „Thunfisch“</b> mit Zwiebeln, Rettich, Gurken, Tomaten, bunte Salatmischung und Ei, dazu Joghurt Dressing 9,0 KH* CDG	<b>Salatmischung</b> mit Joghurt Dressing 7,96 KH* CG	<b>Mohn-Streuselkuchen</b> 49,0 KH* A1CG
<b>Mittwoch, 11.01.2023</b>	<b>Krautfleisch</b> (Gehacktes mit Weißkohl), Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert 44,1 KH* A1I	<b>Eieromelett</b> mit Rahmspinat und Püree, dazu Dessert (vegetarisch) 39,5 KH* A1CGI	<b>Sellerieschnitzel</b> mit Gemüsecremesoße und Kartoffelpüree, dazu Dessert 59,9 KH* A1GI	<b>TIPP hausgemachte Rinderroulade</b> mit Soße, Apfelrotkohl <sup>(4)</sup> und Thüringer Klöße, dazu Dessert 66,9 KH* 8,60€ A1FGIL	<b>Geflügelfrikadelle</b> mit Altdeutschen Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> , dazu Senf 34,5 KH* A1CGJ	<b>Salatmischung</b> mit Joghurt Dressing 7,96 KH* CG	<b>Vanillestange</b> 35,9 KH* A1CFGHK
<b>Donnerstag, 12.01.2023</b>	<b>Kesselgulasch</b> (Eintopf mit Kartoffeln <sup>(6)</sup> ), dazu Obst <sup>(8)</sup> 33,6 KH* A1GI	<b>paniertes Seelachsfilet<sup>(5)</sup></b> mit Kräutersoße und Reis, dazu Rote-Bete-Salat <sup>(4)</sup> 45,2 KH* A1DGI	<b>Gemüsecurry</b> mit Erbsen, Karotten, Paprika und Brokkoli, dazu Kartoffelpüree und Obst <sup>(8)</sup> 60,1 KH* A1GI	<b>2 geräucherte Knackwürste<sup>(2,3,6)</sup></b> auf Grünkohl <sup>(3)</sup> , mit Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Senf und Obst <sup>(8)</sup> 45,3 KH* A1GIJ	<b>Salat „Thunfisch“</b> mit Zwiebeln, Rettich, Gurken, Tomaten, bunte Salatmischung und Ei, dazu Joghurt Dressing 9,0 KH* CDG	<b>Rote-Bete-Salat<sup>(4)</sup></b> 6,8 KH* CG	<b>1 großer Schokodonat</b> 25,2KH* A1FG
<b>Freitag, 13.01.2023</b>	<b>Gemüselasagne</b> mit Kräutersoße und Käse überbacken (vegetarisch) 52,6 KH* A1CGI	<b>Kräuterbraten</b> mit Bratensoße, Möhengemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> 49,2 KH* A1GI	<b>Möhren-Kohlrabi-Eintopf</b> mit Kartoffelwürfel <sup>(6)</sup> und Petersilie, dazu Vollkornbrot 47,8 KH* A1I	<b>gedünstete Scholle<sup>(5)</sup></b> mit Paprika-Kräutersoße, Brokkoli und Reis, dazu Dessert 68,0 KH* A1DGI	<b>Sülze</b> mit Altdeutschen Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> , roten Zwiebeln und Remoulade <sup>(4)</sup> 37,3 KH* C	<b>Salatmischung</b> mit Joghurt Dressing 7,96 KH* CG	<b>Russischer Zupfkuchen</b> 46,5 KH* A1CG

<b>Montag, 09.01.2023</b>							
<b>Dienstag, 10.01.2023</b>							
<b>Mittwoch, 11.01.2023</b>							
<b>Donnerstag, 12.01.2023</b>							
<b>Freitag, 13.01.2023</b>							

\* Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).  
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](http://www.fm-teistungen.de)

<b>Samstag, 14.01.2023</b>	<b>Rindfleischsuppe</b> mit Gemüse und Kartoffelwürfel <sup>(6)</sup> , dazu Fruchtojoghurt 14,1 KH* A1CFG	<b>gefüllte Zucchini</b> mit Béchamelsosse und Kartoffelpüree, dazu Fruchtojoghurt 62,6 KH* A1GI	<b>gebackener Leberkäse<sup>(3,6,7)</sup></b> mit Bratensoße, Kaisergemüse und Kartoffelpüree, dazu Fruchtojoghurt 74,0 KH* A1CFG
<b>Sonntag, 15.01.2023</b>	<b>Hähnchenbrust natur</b> in Geflügelcremesoße, mit Butterbohnen und Reis, dazu Pudding 52,9 KH* A1GI	<b>Eierkuchen</b> mit warmen Apfelstücken, dazu Pudding 81,7 KH* A1CG	<b>Rindergulasch</b> mit Leipziger Allerlei und Thüringer Klöße, dazu Pudding 54,1 KH* A1I

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  
**0800/962 84 01**  
www.fm-teistungen.de EU-Zulassungs-Nr. DETH03399EG  
**Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz.**

<b>Samstag, 14.01.2023</b>	Wochenende					
<b>Sonntag, 15.01.2023</b>	Wochenende					

**2** **3** **4**

*Guten Appetit*  
wünscht Frisch Menü GmbH