

MENÜPLAN 03. Woche vom 16.01. bis 22.01.2023

! Bitte beachten Sie unser 1/2 Hähnchen am Mittwoch im Extra Menü!

03. KW vom 16.01. bis 22.01.2023

Kunden: _____

Kundenr.: _____

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

	1 Menü	2 Menü	3 Vegetarisch	4 Extra Menü	5 Kaltmenü / Salat	Beilagen-Salat 6	Nachtsch 7
Montag, 16.01.2023	Gemüsesuppe mit Geflügelwieners ^(3,6,7) und Kartoffelwürfel ⁽⁶⁾ , dazu Brötchen 58,5 KH* A1GI	Geflügelfrikadelle mit Geflügelsoße, Brokkoli und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 59,0 KH* A1GIL	Vanille Grießbrot mit heißen Kirschen, dazu Dessert 84,2 KH* A1G	Rinderbraten mit Zwiebelsoße, Brokkoli und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 46,8 KH* A1CI	Hähnchenschnitzel mit Kartoffelsalat ⁽⁶⁾ und Ketchup 52,2 KH* A1CI	Eisberg-salat mit Joghurt Dressing 7,96 KH* CG	Mandel-Bienen-stich 27,9 KH* A1CGH1
Dienstag, 17.01.2023	Wurstgulasch (Jagdwurstwürfel ^(3,6,7) in Tomatensoße), mit Spirelli Nudeln, dazu Dessert 82,5 KH* A1GIJ	Hefeklöße mit Pflaumensoße, dazu Dessert (vegetarisch) 91,6 KH* A1CG	vegetarische Paprikaschote (mit einer Soja-Weizenfüllung), in Tomatensoße, mit Vollkornreis, dazu Dessert 80,8 KH* A1CFGJ	Mutzbraten vom Schwein mit Schwarzbiersoße ⁽¹⁰⁾ , Sauerkraut und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 46,9 KH* A1IJ	Salat „Spezial“ mit Käsestreifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu Joghurt Dressing 10,5 KH* CG	Eisberg-salat mit Joghurt Dressing 7,96 KH* CG	Apfel-Butter-streusel-Kuchen 50,7 KH* A1CG
Mittwoch, 18.01.2023	Putengeschnetzeltes mit Blumenkohl und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Obst ⁽⁸⁾ 56,3 KH* A1GI	Fischstäbchen⁽⁵⁾ mit Kartoffelpüree, dazu Remoulade ⁽⁴⁾ und Obst ⁽⁸⁾ 69,9 KH* A1DGI	Porreegemüse in Cremesoße, mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Obst ⁽⁸⁾ 84,4 KH* A1CI	TIPP 1/2 Hähnchen^(4,6) dazu Krautsalat und Baguette 11,1 KH* 8,60€ A1I	Kotelett mit Kartoffelsalat ⁽⁶⁾ und Ketchup 51,1 KH* A1CGJ	Krautsalat in saurer Sahne 11,8 KH* G	Nussecke 54,9 KH* A1A3CEF GHKM
Donnerstag, 19.01.2023	Erseneintopf mit Würfelkartoffeln ⁽⁶⁾ und Bockwurstscheiben ^(3,6,7) , dazu Brotscheibe 59,2 KH* A1I	Chinapfanne (Hähnchenfleisch mit Chinagemüse), Reis, dazu Dessert 55,2 KH* I	Schupfnudel-Gemüsepfanne in Butter gebraten, dazu Sahnesoße und Dessert 66,2 KH* A1CGI	Schweinelachssteak mit Soße, Bohnengemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 35,7 KH* A1GI	Salat „Spezial“ mit Käsestreifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu Joghurt Dressing 10,5 KH* CG	Eisberg-salat mit Joghurt Dressing 7,96 KH* CG	Käse-kuchen 37,4 KH* A1CG
Freitag, 20.01.2023	Bratkartoffeln⁽⁶⁾ mit Zwiebeln und Ei, dazu Gewürzgurke ⁽⁴⁾ 57,8 KH* C	Schmackhafte Lachswürfel⁽⁵⁾ in Sahnesoße mit Gemüsestreifen, dazu Bandnudeln 64,5 KH* A1DGI	vegetarische Bolognese mit Reis, dazu Obst ⁽⁸⁾ 58,9 KH* A1A3FGI	TIPP Kasslernacken⁽³⁾ auf Grünkohl ⁽³⁾ , mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Senf und Obst ⁽⁸⁾ 45,5 KH* A1GIJL	Hähnchenschnitzel mit Kartoffelsalat ⁽⁶⁾ und Ketchup 52,2 KH* A1CI	Eisberg-salat mit Joghurt Dressing 7,96 KH* CG	Himbeer-Sahne-Schnitte 31,0 KH* A1CG
Samstag, 21.01.2023	Wirsing-Möhren-Eintopf⁽⁶⁾ mit Mettklößchen, dazu Fruchtojoghurt 54,4 KH* A1I	vegetarische Bratwurst (mit einer Soja-Weizenfüllung), dazu Soße, Möhregemüse und Püree, Fruchtojoghurt 41,5 KH* A1CFGJ	Rinderfrikadelle in Bratensoße, mit Rosenkohl und Kartoffelpüree, dazu Fruchtojoghurt 36,7 KH* A1GI	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			
Sonntag, 22.01.2023	Hähnchenbrust in Geflügelsoße, mit Möhregemüse und Reis, dazu Pudding 54,4 KH* A1GI	Brokkoli-Nuss-Ecke mit Holländischer Soße und Reis, dazu Pudding 79,3 KH* A1A4CFGH1H2I	Jungschweinebraten in Bratensoße, mit Speckbohnen ⁽³⁾ und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Pudding 38,6 KH* A1GI	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.			

* 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

Montag, 16.01.2023							
Dienstag, 17.01.2023							
Mittwoch, 18.01.2023							
Donnerstag, 19.01.2023							
Freitag, 20.01.2023							

Samstag, 21.01.2023	Wochenende					
Sonntag, 22.01.2023	Wochenende					

Guten Appetit
wünscht Frisch Menü GmbH

2 **3** **4**