

MENÜPLAN 04. Woche vom 23.01. bis 29.01.2023

Bitte beachten Sie unsere **gegrillte Schweinshaxe am Mittwoch im Extra Menü!**

04. KW vom 23.01. bis 29.01.2023

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, 23.01.2023	Rührei mit Spinat und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Pudding (vegetarisch) 36,4 KH* A1CGI	TIPP Hühnerfrikassee dazu Karottengemüse mit Petersilie und Reis, Pudding 70,6 KH* A1GI	Blumenkohl- Käse-Medaillon mit Petersiliensoße und Püree, dazu Pudding 56,7 KH* A1GI	paniertes Schweineschnitzel mit Soße, Kohlrabi- Rahmgemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Pudding 60,1 KH* A1CGI	Schnitzel mit Nudelsalat und Ketchup 64,5 KH* A1CJ	Salat- mischung mit Balsamico Dressing 7,9 KH* CG	Mohn- Streusel- Kuchen 49,0 KH* A1CG
Dienstag, 24.01.2023	Pfannenschaschlik mit Bauchspeck, Zwiebeln, Paprika und Reis, dazu Obst ⁽⁸⁾ 49,1 KH* A1I	Fischfrikadellen^(5,7) mit Kräutersoße und Kartoffelpüree, dazu Apfel-Möhrensalat ^(2,4,6) 73,4 KH* A1DGI	Makkaroni mit Tomatensoße, dazu Obst ⁽⁸⁾ 83,8 KH* A1I	Zwiebelrostbraten v. Rind in feiner Soße, Rosenkohl mit brauner Butter und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Obst ⁽⁸⁾ 85,8 KH* A1FGI	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Balsamico-Dressing 9,8 KH* CG	Apfel- Möhren- salat^(2,4,6) 17,5 KH*	1 großer Schoko- donut 25,2 KH* A1FG
Mittwoch, 25.01.2023	vegetarischer Gemüseintopf mit Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Möhren, Lauch und Erbsen, dazu Vollkornbrot 28,7 KH* I	paniertes Hähnchenschnitzel mit Geflügelsoße, Rotkohl ⁽⁴⁾ und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 72,3 KH* A1I	Kräuterquark mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 44,0 KH* G	TIPP Schweinshaxe⁽³⁾ gegrillt dazu Schlachte Kohl, Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Senf 40,4 KH* 8,60€ A1IJ	Hähnchenbrust mit Nudelsalat und Ketchup 47,8 KH* A1J	Salat- mischung mit Balsamico Dressing 7,9 KH* CG	Plunder Rosinen- schnecke 63,3 KH* A1CFGH1H7K
Donnerstag, 26.01.2023	Wirsingintopf mit Wiener Würstchen ^(3,6,7) , dazu Obst ⁽⁸⁾ 54,9 KH* A1I	Thüringer Bratwurst in Bratensoße, mit Bohnengemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 43,2 KH* A1GI	Frühlingsrolle mit Gemüsefüllung, süß-saurer Soße und Reis, dazu Obst ⁽⁸⁾ 79,8 KH* A1CFI	Hähnchen Medallions Hawaii mit Ananas und Käse überb., Geflügelcremesoße, Erbsen und Reis, dazu Obst ⁽⁸⁾ 67,5 KH* A1GI	Salat „Italia“ Mozzarella-Kügelchen und Oliven auf frischen Salaten der Saison, dazu Balsamico-Dressing 9,8 KH* CG	Salat- mischung mit Balsamico Dressing 7,9 KH* CG	Russischer Zupf- kuchen 46,5 KH* A1CG
Freitag, 27.01.2023	Köttbullar (schwedische Hackbällchen) mit Preiselbeer-Rahmsoße und Spätzle, dazu Joghurt 65,0 KH* A1CGI	Schweinelachsbraten mit Rahmsoße, Kaisergemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 39,5 KH* A1GI	Eier in Gemüse-Senfsoße, mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Rote-Bete-Salat ⁽⁴⁾ 37,8 KH* A1CGIJ	Seelachsfilet⁽⁵⁾ natur in Gemüse-Senfsoße, mit Kaisergemüse und Püree, dazu Joghurt 33,8 KH* A1DGIJ	Schnitzel mit Nudelsalat und Ketchup 64,5 KH* A1CJ	Rote-Bete- Salat⁽⁴⁾ 6,8 KH* CG	Himbeer- Straccia- tella- Schnitte 27,2 KH* A1CFG
Samstag, 28.01.2023	deftiger Kartoffeleintopf⁽⁶⁾ mit Speckwürfel ⁽³⁾ , dazu Dessert 43,1 KH* A1I	vegetarischer Kartoffeleintopf⁽⁶⁾, dazu Dessert 42,2 KH* A1I	Hacksteak vom Schwein mit Soße, Blumenkohl und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 53,8 KH* A1CI	<p>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</p>			
Sonntag, 29.01.2023	NEU Kräuterbraten auf Grünkohl ⁽³⁾ , mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Senf und Dessert 45,5 KH* A1GIJL	Brokkoligemüse mit Käse-Sahnesoße und Butterspätzle, dazu Dessert 73,9 KH* A1CGI	Schweinegulasch ungarischer Art (mit Paprika), dazu Rotkohl ⁽⁴⁾ und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 52,2 KH* A1I				

* 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

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.

Montag, 23.01.2023						
Dienstag, 24.01.2023						
Mittwoch, 25.01.2023						
Donnerstag, 26.01.2023						
Freitag, 27.01.2023						

Samstag, 28.01.2023	Wochenende					
Sonntag, 29.01.2023	Wochenende					

Guten Appetit
wünscht Frisch Menü GmbH

2 **3** **4**