

13. Woche vom 23.03. bis 29.03.2020

Nährwertangaben entnehmen Sie bitte der Internetseite: www.fm-teistungen.de

	Menü I	Menü II	Menü III das Leichte	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat
Mo 23.03.	Grießbrei mit warmen Sauerkirschen, dazu Zucker und Zimt (vegetarisch) 120,8 KH* AGI	Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Reis, dazu Obst 70,6 KH* AGI	Eieromelett⁽³⁾ auf Kohlrabigemüse, mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Obst 48 KH* ACGI	Kartoffeltaschen mit buntem Maisgemüse und Käsesoße, dazu Obst 69,1 KH* AGI	Bregenwurstring auf Grünkohl ^(3,6,7) , Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Senf 81,4 KH* AIJL	Kotelett mit Nudelsalat und Ketchup 48,0 KH* ACGJ	Salat „Fitness“ mit gegrillten Hähnchenbrust- streifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG
Di 24.03.	Makkaroni mit Tomaten-Schinkensoße ⁽³⁾ , dazu Apfel-Möhrensalat 106 KH* ACI	Fischfrikadellen^(5,7) mit Kräutersoße und Kartoffelpüree, dazu Apfel-Möhrensalat 60,7 KH* ACDGIJK	Hähnchen Medaillons Hawaii mit Ananas und Käse überbacken, Geflügelcremesoße und Gemüseris, dazu Pudding 85,3 KH* AGI	Blumenkohl- Käse-Medaillon mit Petersiliensoße und Püree, dazu Pudding 56,7 KH* ACGI	Blut- und Leberwurst auf Sauerkraut mit Kartoffeln ⁽⁶⁾ und Senf 59,2 KH* AGIJ	Hähnchenschnitzel mit Nudelsalat und Ketchup 51,2 KH* ACGJ	Salat „Fitness“ mit gegrillten Hähnchenbrust- streifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG
Mi 25.03.	Grünkohleintopf mit Kartoffelwürfeln ⁽⁶⁾ und Knackwurstscheiben ^(2,3,6) 21,7 KH* AI	Krautfleisch (Gehacktes mit Weißkohl), Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Obst 63,2 KH* AGI	Rinderbraten in feiner Bratensoße, mit gebundenen Erbsengemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 62,5 KH* AGIJ	Soja- Nuggets mit süß-saurer Soße und Reis, dazu Obst 87,2 KH* AFI		Kotelett mit Nudelsalat und Ketchup 48,0 KH* ACGJ	Salat „Fitness“ mit gegrillten Hähnchenbrust- streifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG
Do 26.03.	Bratwurst mit Soße, Mischgemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 44,3 KH* AGI	paniertes Hähnchenschnitzel mit Geflügelsoße, Rotkohl ⁽⁴⁾ und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 72,3 KH* ACGI	Gemüseintopf mit Rindfleisch und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 21,9 KH* ACFGI	Kräuterquark mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 44 KH* AGI	Grünkohlplatte (kl. Bregenwurst und Kassler) auf Grünkohl ^(3,6,7) , Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ und Senf, dazu Obst 40,7 KH* AIJL	Hähnchenschnitzel mit Nudelsalat und Ketchup 51,2 KH* ACGJ	Salat „Fitness“ mit gegrillten Hähnchenbrust- streifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG
Fr 27.03.	Köttbullar (schwedische Hackbällchen) mit Pilzrahmsauce und Spätzle, dazu Obst 39,6 KH* ACGI	Eier in Gemüse-Senfsoße, mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Obst 37,8 KH* ACGIJ	Schweinelachsbraten mit Pilzrahmsauce, Kaisergemüse und Kartoffeln ⁽⁶⁾ 39,5 KH* AGIL	Quarkkeulchen mit warmen Sauerkirschen, dazu Obst 100,6 KH* ACGI	Schweinekrustenbraten in Soße, mit Bayrisch Kraut, Kartoffeln und Obst 54,4 KH* AIJL	Kotelett mit Nudelsalat und Ketchup 48,0 KH* ACGJ	Salat „Fitness“ mit gegrillten Hähnchenbrust- streifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG
Sa 28.03.	Qualitätsversprechen: Alle Menüs aus dem Hause Frisch Menü werden täglich frisch zubereitet, nur aus besten Zutaten hergestellt und sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Änderungen vorbehalten! (EU-Zulassungs-Nr. TH03399) * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).		Wirsingintopf mit Wiener Würstchen ^(3,6,7) , dazu Dessert 54,9 KH* AGI	vegetarischer Wirsingintopf dazu Dessert 54,4 KH* AGI	Hacksteak vom Schwein mit Soße, Blumenkohl und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 53,8 KH* AGIJ	Kleinen, frischen Salat zu jedem Essen zusätzlich bestellen: Mo. <input type="checkbox"/> Di. <input type="checkbox"/> Mi. <input type="checkbox"/> Do. <input type="checkbox"/> Fr. <input type="checkbox"/> (nur in Verbindung mit einer Menübestellung und nicht an Feiertagen!)	
So 29.03.			Kräuterbraten mit Soße, Buttererbbsen und Klößen, dazu Dessert 61,5 KH* AGI	Brokkoligemüse mit Käse-Sahnesoße und Butterspätzle, dazu Dessert 73,9 KH* AGI	Schweinegulasch ungarischer Art (mit Paprika), dazu Rotkohl ⁽⁴⁾ und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 52,2 KH* AG	Allergene: A=Weizengluten; A1=Roggengluten; B=Krebstiere; C=Eier; D=Fisch; E=Erdnüsse; F=Soja; G=Laktose; H=Schalenfrüchte; I=Sellerie; J=Senf; K=Sesamsamen; L=Schwefeldioxid; M=Lupinen; N=Weichtiere Zusatzstoffe: 1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3=mit Nitrit- pökelsalz; 4=mit Süßungsmitteln (Saccharin); 5=kann Gräten enthalten; 6=mit Antioxidationsmittel; 7=mit Phosphat; 8=gewachst; 9=Formfleisch 10=enthält Alkohol; 11=mit Zitronensäure	



Bürozeiten Alfeld: Montag bis Freitag 8.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Telefon: 0 51 81 / 84 35-11 • Fax: 0 51 81 / 84 35-20
Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

14. Woche vom 30.03. bis 05.04.2020

Nährwertangaben entnehmen Sie bitte der Internetseite: www.fm-teistungen.de

	Menü I	Menü II	Menü III das Leichte	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat
Mo 30.03.	Sächsische Kartoffelsuppe⁽⁶⁾ mit Bockwurstscheiben ^(3,6,7) , dazu Dessert 83,2 KH* AGI	Backfischhappen⁽⁵⁾ mit Brokkoli und Kartoffelpüree, dazu Dessert 62,5 KH* ACDGJ	gedünstete Hähnchenbrust in Tomaten-Basilikumsoße, mit Brokkoli und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ 53,3 KH* AI	vegetarische Kohlroulade in Kümmelsoße, mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 55,1 KH* ACFI	Schweineroulade mit Hackfleischfüllung dazu Soße, Speckbohnen und Kartoffeln ⁽⁶⁾ , Dessert 49,5 KH* AGI	Geflügelsalat mit Butter und Baguette 76,8 KH* CGJ	Salat „Athen“ mit Hirtenkäse, Oliven, Zwiebelringen, Gurken, Tomaten, bunten Blattsalat und Ei, dazu Joghurt Dressing 9,3 KH* CG
Di 31.03.	Szegediner Gulasch (Schweinefleisch mit Sauerkraut), Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Joghurt 41,1 KH* AI	Currybockwürstchen^(3,6,7) in Curryketchupsoße, mit Kartoffelpüree, dazu Weißkrautsalat 58,2 KH* AGI	gedünstetes Seelachsfilet⁽⁵⁾ in Dillrahmsoße mit Gemüsestreifen, Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Joghurt 39,4 KH* ADGI	Gemüse-Frikadelle Kürbis-Steckrübe mit Sauerrahmsoße und Reis, dazu Weißkrautsalat 67,20 KH* AGI	Westernpfanne kl. Hacksteak und kl. Bratwurst auf mex. Gemüse (Kidneybohnen, Paprika, Mais), dazu Zwiebelpüree 91,1 KH* AGIJ	Sülze mit Altdeutschen Kartoffelsalat ⁽⁶⁾ , Zwiebelringen und Remoulade 31,7 KH* ACGJ	Salat „Athen“ mit Hirtenkäse, Oliven, Zwiebelringen, Gurken, Tomaten, bunten Blattsalat und Ei, dazu Joghurt Dressing 9,3 KH* CG
Mi 01.04.	Kohlrabi-Möhreneintopf mit Kasslerfleisch ⁽³⁾ , dazu Obst 39,6 KH* AI	Rinderbolognese (Rinderhackfleisch mit Tomaten-Kräutersoße), dazu Nudeln, Obst 53,6 KH* AGI	Partyfrikadellen auf Schwarzwurzeln, mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Obst 57,4 KH* ACGIJ	Kartoffel⁽⁶⁾- Blumenkohl-Auflauf mit Käse überbacken, dazu Obst 39,0 KH* ACGI	Schweineleber „Berliner Art“ mit einer Apfel-Zwiebelsoße und Kartoffelpüree, dazu Obst 40,4 KH* AGI	Geflügelsalat mit Butter und Baguette 76,8 KH* CGJ	Salat „Athen“ mit Hirtenkäse, Oliven, Zwiebelringen, Gurken, Tomaten, bunten Blattsalat und Ei, dazu Joghurt Dressing 9,3 KH* CG
Do 02.04.	Reisbrei mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus (vegetarisch) 103,8 KH* G	Nudelsuppentopf mit Hühnerfleisch, Eierstich und Gemüse, dazu Brötchen 62,8 KH* ACGI	gekochte Klopse in Kräuter-Cremesoße, mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 53,9 KH* AGI	Eieromelett auf Porreegemüse mit Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 55,9 KH* AGI	Schweinesteak mit Zwiebel-Senfsoße, Rosenkohl mit br. Butter und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Dessert 42,1 KH* ACGIJ	Sülze mit Altdeutschen Kartoffelsalat ⁽⁶⁾ , Zwiebelringen und Remoulade 31,7 KH* ACGJ	Salat „Athen“ mit Hirtenkäse, Oliven, Zwiebelringen, Gurken, Tomaten, bunten Blattsalat und Ei, dazu Joghurt Dressing 9,3 KH* CG
Fr 03.04.	Serbischer Bohneneintopf mit Bockwurstscheiben ^(3,6,7) , dazu 1 Scheibe Brot 77,7 KH* AGI	Jungschweinebraten in Soße, mit Erbsen und Möhren, Kartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Obst 42,8 KH* AGI	Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Obst 39,5 KH* ACGI	Spaghetti mit veg. Bolognese, dazu Parmesankäse und Obst 78,0 KH* AFI	Münchner Weißwurst auf Weißkohl, mit Kartoffelpüree, dazu süßer Senf 58,4 KH* AGIJ	Geflügelsalat mit Butter und Baguette 76,8 KH* CGJ	Salat „Athen“ mit Hirtenkäse, Oliven, Zwiebelringen, Gurken, Tomaten, bunten Blattsalat und Ei, dazu Joghurt Dressing 9,3 KH* CG
Sa 04.04.	Qualitätsversprechen: Alle Menüs aus dem Hause Frisch Menü werden täglich frisch zubereitet, nur aus besten Zutaten hergestellt und sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Änderungen vorbehalten! (EU-Zulassungs-Nr. TH03399) * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).		Pichelsteiner Gemüseintopf mit Schweinefleisch, Weißkohl und Kartoffelwürfeln ⁽⁶⁾ , dazu Joghurt 30,2 KH* AI	Gemüse-Reispfanne mit Kräuter-Cremesoße, dazu Joghurt 66,1 KH* AGI	Schweinebraten in Soße, mit Blumenkohl und Kartoffelpüree, dazu Joghurt 38,9 KH* AGI	Kleinen, frischen Salat zu jedem Essen zusätzlich bestellen: Mo. <input type="checkbox"/> Di. <input type="checkbox"/> Mi. <input type="checkbox"/> Do. <input type="checkbox"/> Fr. <input type="checkbox"/> (nur in Verbindung mit einer Menübestellung und nicht an Feiertagen!) Allergene: A=Weizengluten; A1=Roggengluten; B=Krebstiere; C=Eier; D=Fisch; E=Erdnüsse; F=Soja; G=Laktose; H=Schalenfrüchte; I=Sellerie; J=Senf; K=Sesamsamen; L=Schwefeldioxid; M=Lupinen; N=Weichtiere Zusatzstoffe: 1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsmittel; 3=mit Nitrit- pökelsalz; 4=mit Süßungsmitteln (Saccharin); 5=kann Gräten enthalten; 6=mit Antioxidationsmittel; 7=mit Phosphat; 8=gewachst; 9=Formfleisch; 10=enthält Alkohol; 11=mit Zitronensäure	
So 05.04.		Putengulasch mit Buttererbsen und Salzkartoffeln ⁽⁶⁾ , dazu Pudding 47,7 KH* AGI	vegetarische Paprikaschote mit einer Soja-Weizenfüllung, Tomatensoße und Risotto, dazu Pudding 73,3 KH* ACFIJ	Rheinischer Sauerbraten mit Rosinen und Mandeln in Bratensoße, dazu Rotkohl ⁽⁴⁾ und Klöße, Pudding 72,7 KH* ACGI			



Bürozeiten Alfeld: Montag bis Freitag 8.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Telefon: 0 51 81 / 84 35-11 • Fax: 0 51 81 / 84 35-20
Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!