

13. Woche vom 23.03. bis 29.03.2020

Nährwertangaben entnehmen Sie bitte der Internetseite: [www.fm-teistungen.de](http://www.fm-teistungen.de)

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

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



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!**