

22. Woche vom 25.05. bis 31.05.2020

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> 25.05.	<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>Schweinelachssteak mit Spargel</b> mit Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Obst <b>45,7 KH* 10,10 €</b> AGCIJ	<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> 26.05.	<b>Makkaroni</b> mit Tomaten-Schinkensoße <sup>(3)</sup> , dazu Pudding <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>Hähnchenbrustfilet natur mit Spargel</b> und Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Pudding <b>40,3 KH* 10,10 €</b> AGCIJ	<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> 27.05.	<b>Kartoffelsuppe</b> mit 2 Wiener Würstchen <sup>(3,6,7)</sup> , dazu Obst <b>44,8 KH*</b> AGI	<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>große Portion Spargel</b> mit Sauce Hollandaise, dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Obst <b>41,5 KH* 10,10 €</b> AGCIJ	<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> 28.05.	<b>Bratwurst</b> mit Soße, Mischgemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> <b>44,3 KH*</b> AGI	<b>paniertes Hähnchenschnitzel</b> 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> ACFGJ	<b>Kräuterquark</b> mit Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert <b>44 KH*</b> AGI	<b>Schweineschnitzel mit Stangenspargel</b> und Sauce Hollandaise, dazu Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> und Dessert <b>55,7 KH* 10,10 €</b> AGCIJ	<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> 29.05.	<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>Spargel mit pan. Hähnchenschnitzel</b> und Sauce Hollandaise dazu Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Obst <b>61,3 KH* 10,10 €</b> AGCIJ	<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> 30.05.	<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>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	
<b>So</b> 31.05.		<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			



**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!**