

# MENÜPLAN

13.07. bis 19.07.2020 | 29. Woche

**NEU!** Erweitertes Menüangebot!

Beilagensalat und Nachtisch



	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
<b>Montag, 13.07.2020</b>	<b>5 Hähnchen-Crossis<sup>(9)</sup></b> mit buntem Gemüse und Püree, dazu Obst 67,6 KH* ACGI	<b>weißer Bohneneintopf</b> mit Kartoffeln <sup>(6)</sup> und Bockwurst <sup>(3,6,7)</sup> , dazu 1 Scheibe Brot 77,7 KH* AGI	<b>gedünstetes Seelachsfilet</b> mit Gemüsestreifen in Rieslingsoße <sup>(10)</sup> , dazu Erbsen und Kartoffeln <sup>(6)</sup> 37,8 KH* ADGI	<b>Eieromelett</b> mit Spinat und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Obst 39,5 KH* ACGI	<b>Sauerbraten vom Rind</b> in Bratensoße, mit Erbsen und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Obst 45,0 KH* AGI	<b>Geflügelsalat</b> mit Butter und Baguette 53,3 KH* CGJ	<b>Mexikanischer Salat</b> mit Mais, Kidneybohnen, Paprika, Gurken, Tomaten und bunter salatmischung, dazu French Dressing 29,9 KH* G	<b>Geflügel-salat</b> 10,1 KH* CGJ	<b>Erdbeer-Sahne-Schnitte</b> 40,6 KH* ACG
<b>Dienstag, 14.07.2020</b>	<b>Vollkornnudeln</b> mit Käse-Sahnesoße, dazu Dessert (vegetarisch) 64,7 KH* AGI	<b>Krautfleisch</b> (Gehacktes mit Weißkohl), Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert 44,1 KH* ACGIJ	<b>Curry-Puten-geschnetzeltes</b> mit Ananas und Pfirsichstücken, dazu Basmatireis, Dessert 70,9 KH* AGI	<b>Sellerieschnitzel</b> mit Gemüsecremesoße und Kartoffelpüree, dazu Dessert 59,9 KH* AGI	<b>Thüringer Schüsselsülze<sup>(3,6)</sup></b> mit Remouladensoße <sup>(4)</sup> und Bratkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert (2 Folien) 57,6 KH* ACGJ	<b>Quarktöpfchen</b> (Vanillequark mit Erbeerpüree) dazu Milchbrötchen 76,8 KH* ACGJ	<b>Mexikanischer Salat</b> mit Mais, Kidneybohnen, Paprika, Gurken, Tomaten und bunter salatmischung, dazu French Dressing 29,9 KH* G	<b>bunte Salat-mischung</b> mit French Dressing 7,9 KH* CG	<b>Vanille Quark</b> 26,8 KH* G
<b>Mittwoch, 15.07.2020</b>	<b>Nudelsuppentopf</b> mit Hühnerfleisch, Gemüse und Eierstich, dazu 1 Brötchen 62,8 KH* ACGI	<b>2 Geflügelfrikadellen</b> in Geflügelrahmssoße, mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 54,9 KH* AGI	<b>gedünstetes Farmersteak</b> (Schweinenackensteak mit Gemüsesoße), Brokkoli und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Obst 34,7 KH* AGI	<b>Apfelstrudel</b> mit Rosinen und Vanillesoße, dazu Obst 101,8 KH* ACG	<b>paniertes Kotelett</b> in feiner Soße, mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Obst 59,4 KH* ACGI	<b>Geflügelsalat</b> mit Butter und Baguette 53,3 KH* CGJ	<b>Mexikanischer Salat</b> mit Mais, Kidneybohnen, Paprika, Gurken, Tomaten und bunter salatmischung, dazu French Dressing 29,9 KH* G	<b>Geflügel-salat</b> 10,1 KH* CGJ	<b>Käse-kuchen</b> 36,4 KH* ACG
<b>Donnerstag, 16.07.2020</b>	<b>Grießbrei</b> mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus (vegetarisch) 116,3 KH* AGI	<b>paniertes Fischfilet<sup>(5)</sup></b> mit Kräutersoße und Püree, dazu Gurkensalat 56,4 KH* ADGI	<b>Boulette</b> in feiner Soße, mit Blumenkohl und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Nachtisch 55,4 KH* ACGIJ	<b>Spaghetti</b> mit Tomaten-Sahnesoße, dazu Parmesankäse und Nachtisch 78,8 KH* ACGI	<b>Bauernbratwurst</b> auf Schlachte Kohl mit Zwiebelpüree, dazu Nachtisch 29,2 KH* AI	<b>Quarktöpfchen</b> (Vanillequark mit Erbeerpüree) dazu Milchbrötchen 76,8 KH* ACGJ	<b>Mexikanischer Salat</b> mit Mais, Kidneybohnen, Paprika, Gurken, Tomaten und bunter salatmischung, dazu French Dressing 29,9 KH* G	<b>Gurken-salat</b> 11,8 KH*	<b>Vanille Quark</b> 26,8 KH* G
<b>Freitag, 17.07.2020</b>	<b>Möhren-Kohlrabi-Eintopf</b> mit 2 Wiener Würstchen <sup>(3,6,7)</sup> , dazu Vollkornbrot 44,8 KH* AGI	<b>Kräuterbraten</b> mit Bratensoße, Möhrengemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Obst 40,1 KH* AGI	<b>Schweinegulasch</b> mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Obst 48,5 KH* AGI	<b>Gemüselasagne</b> mit Kräutersoße und Käse überbacken, dazu Obst 52,6 KH* ACGI	<b>Burgunder Braten</b> in feiner Soße, mit Bohnen und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Obst 38,4 KH* AGI	<b>Geflügelsalat</b> mit Butter und Baguette 53,3 KH* CGJ	<b>Mexikanischer Salat</b> mit Mais, Kidneybohnen, Paprika, Gurken, Tomaten und bunter salatmischung, dazu French Dressing 29,9 KH* G	<b>bunte Salat-mischung</b> mit French Dressing 7,9 KH* CG	<b>Mohn-Streusel-Kuchen</b> 47,6 KH* ACG

*Wir wünschen guten Appetit!*



**Samstag, 18.07.2020**

		<b>Rindfleischsuppe</b> mit Gemüse und Kartoffelwürfel <sup>(6)</sup> , dazu Dessert 14,1 KH* CGI	<b>gefüllte Zucchini</b> mit Béchamelsoße und Kartoffelpüree, dazu Dessert 62,6 KH* ACGI	<b>gebäckener Leberkäse<sup>(3,6,7)</sup></b> in Bratensoße, mit Kaisergemüse und Kartoffelpüree, dazu Dessert 74,0 KH* ACGI
--	--	---	--	--

**Sonntag, 19.07.2020**

		<b>Hähnchenbrust natur</b> in Geflügelcremesoße, mit Butterbohnen und Reis, dazu Dessert 52,9 KH* AGI	<b>Eierkuchen</b> mit warmen Apfelstücken, dazu Dessert 81,9 KH* ACG	<b>Rindergulasch</b> mit Leipziger Allerlei und Klößen, dazu Dessert 54,1 KH* AFJ
--	--	---	--	---

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](http://www.fm-teistungen.de)

EU-Zulassungs-Nr. TH 03399  
\* Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).

**Allergene:** A1 = Weizengluten; A2 = 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 Nitritpökelsalz; 4 = mit Süßungsmittel (Saccharin); 5 = kann Gräten enthalten; 6 = mit Antioxidationsmittel; 7 = mit Phosphat; 8 = gewachst; 9 = Formfleisch; 10 = enthält Alkohol; 11 = mit Zitronensäure

**Bürozeiten Alfeld: Mo. bis Fr. 8.00 Uhr bis 14.00 Uhr**  
**Telefon: 0 51 81 / 84 35-11**  
**Telefax: 0 51 81 / 84 35-20**

# MENÜPLAN 20.07. bis 26.07.2020 | 30. Woche

**NEU!** Erweitertes Menüangebot!

Beilagensalat und Nachtisch



	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
<b>Montag, 20.07.2020</b>	<b>Gemüsesuppe</b> mit Kartoffelwürfeln <sup>(6)</sup> und 2 Wiener Würstchen <sup>(3,6,7)</sup> , dazu Brötchen 58,5 KH* AGI	<b>Rahmgulasch</b> mit Rotkohl <sup>(4)</sup> und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 39,3 KH* ACGI	<b>Bratwurst</b> in Bratensoße, mit Bohnengemüse und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 43,2 KH* AGIJ	<b>Soja Schnitzel</b> mit Soße, Erbsen und Kartoffelpüree 77,2 KH* ACFG	<b>gegrillte Hähnchenbrust</b> mit Geflügelsoße, Rotkohl <sup>(4)</sup> und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert 54,8 KH* AGI	<b>Hähnchenschnitzel</b> mit Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> und Ketchup 46,9 KH* ACGJ	<b>Salat „Thunfisch“</b> mit Zwiebeln, Rettich, Gurken, Tomaten, bunte Salatmischung und Ei, dazu Joghurt Dressing 26 KH* CDG	<b>Salatmischung</b> mit Joghurt Dressing 7,96 KH* CG	<b>Rhabarber-Erdbeerkuchen</b> 40,0KH* ACG
<b>Dienstag, 21.07.2020</b>	<b>Wurstgulasch</b> (Jagdwurstwürfel <sup>(3,6,7)</sup> in Tomatensoße), mit Nudeln dazu Dessert 82,5 KH* ACGI	<b>Fischstäbchen<sup>(5)</sup></b> mit Kartoffelpüree, dazu Remoulade <sup>(4)</sup> und Dessert 69,9 KH* ACDGIJ	<b>Hähnchenbruststreifen</b> auf Bandnudeln, mit Brokkoli-Cremesoße, dazu Dessert 67,3 KH* ACGI	<b>Schupfnudel-Gemüsepfanne</b> in Butter gebraten, dazu Sahnesoße und Dessert 66,2 KH* ACGI	<b>gefüllter Schweinenacknbraten</b> mit Champignons dazu Soße, Rosenkohl und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert 36 KH* AGIJ	<b>Kotelett</b> mit Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> und Ketchup 51,1 KH* ACGJ	<b>Salat „Thunfisch“</b> mit Zwiebeln, Rettich, Gurken, Tomaten, bunte Salatmischung und Ei, dazu Joghurt Dressing 26 KH* CDG	<b>Krautsalat</b> 12,6 KH* L	<b>Kirsch-Sandkuchen</b> 36,0KH* ACG
<b>Mittwoch, 22.07.2020</b>	<b>Knacker</b> auf Weißkohl, mit Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Senf 40,1 KH* AGIJ	<b>Erseneintopf</b> mit Würfelkartoffeln <sup>(6)</sup> und Bockwurst <sup>(3,6,7)</sup> , dazu Obst 55,1 KH* AGI	<b>gebackene Scholle<sup>(5)</sup></b> mit Kräuter-Senfsoße und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Gurkensalat 89,1 KH* ADGIJ	<b>Reisbrei</b> mit Zucker und Zimt, dazu Obst 84,2 KH* G	<b>Schweinelachssteak</b> auf Paprikagemüse mit Reis, dazu Obst 51,0 KH* ACGJ	<b>Hähnchenschnitzel</b> mit Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> und Ketchup 46,9 KH* ACGJ	<b>Salat „Thunfisch“</b> mit Zwiebeln, Rettich, Gurken, Tomaten, bunte Salatmischung und Ei, dazu Joghurt Dressing 26 KH* CDG	<b>Gurkensalat</b> 11,8 KH*	<b>Schwarzwälder Kirsch Kuchen</b> 32,5 KH* ACG
<b>Donnerstag, 23.07.2020</b>	<b>3 Hefeklöße</b> mit Pflaumensoße, dazu Dessert (vegetarisch) 92,2 KH* ACG	<b>Putengeschnetzeltes</b> mit Blumenkohl und Reis, dazu Dessert 56,3 KH* AGI	<b>Rindfleisch</b> in Petersiliensoße, mit Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Senfgurke 34,3 KH* AFGI	<b>Tomaten-Nudelauf</b> mit Käse überbacken, dazu Dessert 102,6 KH* ACGI	<b>gedünstetes Seelachsfilet<sup>(5)</sup></b> in Kräutersoße, mit mediterranen Gemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert 43,8 KH* ADGI	<b>Kotelett</b> mit Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> und Ketchup 51,1 KH* ACGJ	<b>Salat „Thunfisch“</b> mit Zwiebeln, Rettich, Gurken, Tomaten, bunte Salatmischung und Ei, dazu Joghurt Dressing 26 KH* CDG	<b>Salatmischung</b> mit Joghurt Dressing 7,96 KH* CG	<b>Fruchtjoghurt</b> 12,6 KH* G
<b>Freitag, 24.07.2020</b>	<b>Bratkartoffeln<sup>(6)</sup></b> mit Speck <sup>(3)</sup> , Zwiebeln und Ei, dazu Gewürzgurke <sup>(4)</sup> 57,8 KH* CI	<b>Steckrübeneintopf</b> mit Kartoffelwürfeln und Kassler <sup>(3,6,7)</sup> , Obst 32,1 KH* ACGI	<b>Königsberger Klopse</b> in Kapernsoße mit Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Rote Beete 68,1 KH* ACGIJ	<b>vegetarische Paprikaschote</b> mit einer Soja-Weizenfüllung, Tomatensoße und Vollkornreis, dazu Obst 80,8 KH* ACFGIJ	<b>Fleischkäse<sup>(2,3,7)</sup></b> mit Käse-Paprika-Soße und Kartoffelpüree, dazu Obst 38,0 KH* AGIJ	<b>Hähnchenschnitzel</b> mit Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> und Ketchup 46,9 KH* ACGJ	<b>Salat „Thunfisch“</b> mit Zwiebeln, Rettich, Gurken, Tomaten, bunte Salatmischung und Ei, dazu Joghurt Dressing 26 KH* CDG	<b>Salatmischung</b> mit Joghurt Dressing 7,96 KH* CG	<b>Mandel-Bienenstich</b> 27,3 KH* ACG

*Wir wünschen guten Appetit!*

<b>Samstag, 25.07.2020</b>		<b>Kesselgulasch</b> (Eintopf mit Kartoffeln <sup>(6)</sup> ), dazu Dessert 33,6 KH* AI	<b>vegetarische Bratwurst</b> mit einer Soja-Weizenfüllung, dazu Soße Möhrengemüse und Püree, Dessert 41,5 KH* ACFGIJ	<b>Geflügelfrikadellen</b> in Geflügelsoße, mit Rosenkohl und Kartoffelpüree, dazu Dessert 33,6 KH* ACGI	Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt ohne Salatbeilage.	<b>Änderungen vorbehalten!</b> Nährwertangaben entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: <a href="http://www.fm-teistungen.de">www.fm-teistungen.de</a>	EU-Zulassungs-Nr. TH 03399 * Kohlenhydrat-Berechnung (KH) bezieht sich auf das Menü ohne Dessert in Gramm (g).
<b>Sonntag, 26.07.2020</b>		<b>Hähnchenkeule</b> in Geflügelsoße, mit Möhrengemüse und Reis, dazu Dessert 54,4 KH* AGI	<b>Brokkoli-Nuss-Ecke</b> mit Holländischer Soße und Reis, Dessert 79,3 KH* AEGHI	<b>Jungschweinebraten</b> in Bratensoße, mit Speckbohnen <sup>(3)</sup> und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert 45,2 KH* AGI	<b>Allergene:</b> A1 = Weizengluten; A2 = 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 Nitritpökelsalz; 4 = mit Süßungsmittel (Saccharin); 5 = kann Gräten enthalten; 6 = mit Antioxidationsmittel; 7 = mit Phosphat; 8 = gewachst; 9 = Formfleisch; 10 = enthält Alkohol; 11 = mit Zitronensäure		

Bürozeiten Alfeld: Mo. bis Fr. 8.00 Uhr bis 14.00 Uhr  
**Telefon: 0 51 81 / 84 35-11**  
**Telefax: 0 51 81 / 84 35-20**