

# MENÜPLAN 27.07. bis 02.08.2020 | 31. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 27.07.2020	<b>Grießbrei</b> mit warmen Sauerkirschen, dazu Zucker und Zimt (vegetarisch) 120,8 KH* AGI	<b>Hühnerfrikassee</b> mit Karottengemüse und Reis, dazu Pudding 70,6 KH* AGI	<b>Eieromelett<sup>(3)</sup></b> auf Kohlrabigemüse, mit Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Pudding 48 KH* ACGI	<b>Kartoffeltaschen</b> mit buntem Maisgemüse und Käsesoße, dazu Pudding 69,1 KH* AGI	<b>pan. Schweineschnitzel</b> mit Soße und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Kohlrabigemüse 59,7 KH* ACGI	<b>Sülze</b> mit Altdeutschen Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> , roten Zwiebeln und Remoulade 31,7 KH* ACGJ	<b>Salat „Thunfisch“</b> mit Zwiebeln, Rettich, Gurken, Tomaten, bunte Salatmischung und Ei, dazu Joghurt Dressing 8,4 KH* CDG	<b>bunter Blattsalat</b> dazu Joghurt Dressing 7,9 KH* CG	<b>Erdbeer- Sahne- Schnitte</b> 40,6 KH* ACG
Dienstag, 28.07.2020	<b>Makkaroni</b> mit Tomaten-Schinkensoße <sup>(3)</sup> , dazu Obst 106 KH* ACI	<b>Fischfrikadellen<sup>(5,7)</sup></b> mit Kräutersoße und Kartoffelpüree, dazu Apfel-Möhrensalat 60,7 KH* ACDGIJK	<b>Hähnchen Medaillons Hawaii</b> mit Ananas und Käse über- backen, Geflügelcremesoße und Gemüsereis, dazu Obst 85,3 KH* AGI	<b>Blumenkohl-Käse- Medaillon</b> mit Petersiliensoße und Püree, dazu Obst 56,7 KH* ACGI	<b>Zwiebelrostbraten</b> in feiner Soße, Rosenkohl mit br. Butter und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Obst 78,1 KH* AGI	<b>Frikadelle</b> altdeutscher Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> , dazu Senf 34,5 KH* ACGJ	<b>Salat „Thunfisch“</b> mit Zwiebeln, Rettich, Gurken, Tomaten, bunte Salatmischung und Ei, dazu Joghurt Dressing 8,4 KH* CDG	<b>Möhren- salat<sup>(4,6,2)</sup></b> 17,5 KH*	<b>Grießbrei</b> 36,9 KH* AG
Mittwoch, 29.07.2020	<b>Bratwurst</b> mit Soße, Mischgemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> 44,3 KH* AGI	<b>paniertes Hähnchenschnitzel</b> mit Geflügelsoße, Rotkohl <sup>(4)</sup> und Kartoffeln <sup>(6)</sup> 72,3 KH* ACGI	<b>Gemüse Eintopf</b> mit Rindfleisch und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert 21,9 KH* ACFGJ	<b>Kräuterquark</b> mit Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert 44 KH* AGI	<b>Pfannenschaschlik</b> mit Bauchspeck, Zwiebeln, Paprika und Reis, dazu Dessert 49,6 KH* G	<b>Sülze</b> mit Altdeutschen Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> , roten Zwiebeln und Remoulade 31,7 KH* ACGJ	<b>Salat „Thunfisch“</b> mit Zwiebeln, Rettich, Gurken, Tomaten, bunte Salatmischung und Ei, dazu Joghurt Dressing 8,4 KH* CDG	<b>bunter Blattsalat</b> dazu Joghurt Dressing 7,9 KH* CG	<b>Käse- kuchen</b> 36,4 KH* ACG
Donnerstag, 30.07.2020	<b>Kartoffelsuppe</b> mit 2 Wiener Würstchen <sup>(3,6,7)</sup> , dazu Obst 44,8 KH* AGI	<b>Krautfleisch</b> (Gehacktes mit Weißkohl), Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Obst 63,2 KH* AGI	<b>Rinderbraten</b> in feiner Bratensoße, mit gebundenen Erbsengemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> 62,5 KH* AGIJ	<b>Soja- Nuggets</b> mit süß-saurer Soße und Reis, dazu Obst 87,2 KH* AFI		<b>Frikadelle</b> altdeutscher Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> , dazu Senf 34,5 KH* ACGJ	<b>Salat „Thunfisch“</b> mit Zwiebeln, Rettich, Gurken, Tomaten, bunte Salatmischung und Ei, dazu Joghurt Dressing 8,4 KH* CDG	<b>bunter Krautsalat</b> 12,6 KH* L	<b>Mohn- Streusel- Kuchen</b> 47,6 KH* ACG
Freitag, 31.07.2020	<b>Köttbullar</b> (schwedische Hackbällchen) mit Pilzrahmsauce und Spätzle, dazu Joghurt 39,6 KH* ACGI	<b>Eier</b> in Gemüse-Senfsoße, mit Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Joghurt 37,8 KH* ACGIJ	<b>Schweinelachsbraten</b> mit Pilzrahmsauce, Kaisergemüse und Kartoffeln <sup>(6)</sup> 39,5 KH* AGIL	<b>Quarkkeulchen</b> mit warmen Sauerkirschen, dazu Joghurt 100,6 KH* ACGI	<b>Seelachsfilet natur</b> in Gemüse-Senfsoße, mit Kaisergemüse und Püree 33,8 KH* ADGIJ	<b>Sülze</b> mit Altdeutschen Kartoffelsalat <sup>(6)</sup> , roten Zwiebeln und Remoulade 31,7 KH* ACGJ	<b>Salat „Thunfisch“</b> mit Zwiebeln, Rettich, Gurken, Tomaten, bunte Salatmischung und Ei, dazu Joghurt Dressing 8,4 KH* CDG	<b>bunter Blattsalat</b> dazu Joghurt Dressing 7,9 KH* CG	<b>Russischer Zupf- kuchen</b> 46,5 KH* ACG



Samstag, 01.08.2020  
Sonntag, 02.08.2020

	<b>Wirsing Eintopf</b> mit Wiener Würstchen <sup>(3,6,7)</sup> , dazu Dessert 54,9 KH* AGI	<b>vegetarischer Wirsing Eintopf</b> dazu Dessert 54,4 KH* AGI	<b>Hacksteak vom Schwein</b> mit Soße, Blumenkohl und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 53,8 KH* AGIJ
	<b>Kräuterbraten</b> mit Soße, Buttererbsen und Klößen, dazu Dessert 61,5 KH* AGI	<b>Brokkoligemüse</b> mit Käse-Sahnesoße und Butterspätzle, dazu Dessert 73,9 KH* AGI	<b>Schweinegulasch ungarischer Art</b> (mit Paprika), dazu Rotkohl <sup>(4)</sup> und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 52,2 KH* AG

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 03.08. bis 09.08.2020 | 32. Woche

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Vegetarisch	Extra Menü	Kaltmenü	Salat	Beilagen-Salat	Nachtisch
Montag, 03.08.2020	<b>Sächsische Kartoffelsuppe<sup>(6)</sup></b> mit Bockwurstscheiben <sup>(3,6,7)</sup> , dazu Dessert 83,2 KH* AGI	<b>Backfischhappen<sup>(5)</sup></b> mit Brokkoli und Kartoffelpüree, dazu Dessert 62,5 KH* ACDGJ	<b>gedünstete Hähnchenbrust</b> in Tomaten-Basilikumsoße, mit Brokkoli und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> 53,3 KH* AI	<b>vegetarische Kohlroulade</b> in Kümmelsoße, mit Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert 55,1 KH* ACFI	<b>Schweineroulade mit Hackfleischfüllung</b> dazu Soße, Butterbohnen und Kartoffeln <sup>(6)</sup> , Dessert 49,5 KH* AGI	<b>gegrillte Hähnchenbrust</b> mit Nudelsalat und Ketchup 51,7 KH* ACGJ	<b>Salat „Fitness“</b> mit gegrillten Hähnchen- bruststreifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG	<b>Eisberg- salat</b> dazu French Dressing 7,9 KH* CG	<b>Wiener Apfel- kuchen</b> 36,0 KH* ACG
Dienstag, 04.08.2020	<b>Reisbrei</b> mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus (vegetarisch) 103,8 KH* G	<b>Nudelsuppentopf</b> mit Hühnerfleisch, Eierstich und Gemüse, dazu Brötchen 62,8 KH* ACGI	<b>gekochte Klopse</b> in Kräuter-Cremesoße, mit Möhren natur und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert 53,9 KH* AGI	<b>Eieromelett</b> auf Porreegemüse mit Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert 55,9 KH* AGI	<b>Schweinelachssteak</b> mit Zwiebel-Senfsoße, Möhren natur und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Dessert 42,1 KH* ACGIJ	<b>Schnitzel</b> mit Nudelsalat und Ketchup 67,1 KH* ACGJ	<b>Salat „Fitness“</b> mit gegrillten Hähnchen- bruststreifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG	<b>Eisberg- salat</b> dazu French Dressing 7,9 KH* CG	<b>Apfelmus</b> 19,6 KH*
Mittwoch, 05.08.2020	<b>Kohlrabi- Möhreneintopf</b> mit Kasslerfleisch <sup>(3)</sup> , dazu Obst 39,6 KH* AI	<b>Rinderbolognese</b> (Rinderhackfleisch mit Tomaten-Kräutersoße), dazu Nudeln, Obst 53,6 KH* AGI	<b>Partyfrikadellen</b> auf Schwarzwurzeln, mit Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Obst 57,4 KH* ACGIJ	<b>Kartoffel<sup>(6)</sup>- Blumenkohl-Auflauf</b> mit Käse überbacken, dazu Obst 39,0 KH* ACGI	<b>Schweineleber „Berliner Art“</b> mit einer Apfel-Zwiebelsoße und Kartoffelpüree, dazu Obst 40,4 KH* AGI	<b>gegrillte Hähnchenbrust</b> mit Nudelsalat und Ketchup 51,7 KH* ACGJ	<b>Salat „Fitness“</b> mit gegrillten Hähnchen- bruststreifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG	<b>Eisberg- salat</b> dazu French Dressing 7,9 KH* CG	<b>Rha- barber- Erdbeer- kuchen</b> 40,0 KH* ACG
Donnerstag, 06.08.2020	<b>Szegediner Gulasch</b> (Schweinefleisch mit Sauerkraut), Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Joghurt 41,1 KH* AI	<b>Currybockwürst- chen<sup>(3,6,7)</sup></b> in Curryketchupsoße, mit Kartoffelpüree, dazu Weißkrautsalat 58,2 KH* AGI	<b>gedünstetes Seelachsfilet<sup>(5)</sup></b> in Dillrahmsoße mit Gemüsestreifen, Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Joghurt 39,4 KH* ADGI	<b>Gemüse Frikadelle</b> (Kürbis-Steckrübe) mit Sauerrahmsoße und Reis, dazu Weißkrautsalat 67,2 KH* ACFI	<b>Westernpfanne</b> kl. Hacksteak und kl. Bratwurst auf mex. Gemüse (Kidneyboh- nen, Paprika, Mais), dazu Zwiebelpüree 91,1 KH* ACGIJ	<b>Schnitzel</b> mit Nudelsalat und Ketchup 67,1 KH* ACGJ	<b>Salat „Fitness“</b> mit gegrillten Hähnchen- bruststreifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG	<b>Weiß- krautsalat</b> 12,6 KH* L	<b>Käse- Manda- rinen Kuchen</b> 25,4 KH* ACG
Freitag, 07.08.2020	<b>Serbischer Bohneneintopf</b> mit Bockwurstscheiben <sup>(3,6,7)</sup> , dazu 1 Scheibe Brot 77,7 KH* AGI	<b>Jungschweinebraten</b> in Soße, mit Erbsen, Kartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Obst 42,8 KH* AGI	<b>Rührei</b> mit Spinat und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Obst 39,5 KH* ACGI	<b>Spaghetti</b> mit veg. Bolognesesoße, dazu Parmesankäse und Obst 78,0 KH* AI	<b>Münchener Weißwurst</b> auf Sauerkraut, mit Kartoffelpüree, dazu süßer Senf 58,4 KH* ACGIJ	<b>gegrillte Hähnchenbrust</b> mit Nudelsalat und Ketchup 51,7 KH* ACGJ	<b>Salat „Fitness“</b> mit gegrillten Hähnchen- bruststreifen, Möhrenstreifen, Gurken, Tomaten, Eisbergsalat und Ei, dazu French Dressing 11,5 KH* CG	<b>Eisberg- salat</b> dazu French Dressing 7,9 KH* CG	<b>Kirsch Sand- kuchen</b> 36,0 KH* ACG

*Wir wünschen  
guten Appetit!*

Samstag,  
08.08.2020

Sonntag,  
09.08.2020

		<b>Pichelsteiner Gemüseintopf</b> mit Schweinefleisch, Weißkohl und Kartoffelwürfel <sup>(6)</sup> , dazu Joghurt 30,2 KH* AI	<b>Gemüse-Reispfanne</b> mit Kräuter-Cremesoße, dazu Joghurt 66,1 KH* AGI	<b>Schweinebraten</b> in Soße, mit Blumenkohl und Kartoffelpüree, dazu Joghurt 38,9 KH* AGI
		<b>Putengulasch</b> mit Buttererbsen und Salzkartoffeln <sup>(6)</sup> , dazu Pudding 47,7 KH* AGI	<b>vegetarische Paprikaschote</b> mit einer Soja-Weizenfüllung, Tomatensoße und Risotto, dazu Pudding 73,3 KH* ACFIJ	<b>Rheinischer Sauerbraten</b> mit Rosinen und Mandeln in Bratensoße, dazu Rotkohl <sup>(4)</sup> und Klöße, Pudding 72,7 KH* ACGI

Die Menüs werden am Tag der Auslieferung frisch gekocht und sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Die TK-Auslieferung erfolgt ohne Salatbeilage.

**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

**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).

**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**