

Speiseplan vom 13.01.2025 bis 19.01.2025

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A
Montag	Grießbrei mit Kirschgrütze	402	A,A1,B,H,4	Gemüsebratling aus Kichererbsen und Kidneybohnen mit Paprikasauce	244	G,J	Rindergulasch dazu Spätzle mit Broccoli	189	K
		58			54			204	
Dienstag	Herzhafte Schupfnudeln-Krautpfanne	495	A,A1,D	Eier, gekocht in Senfsauce dazu Rahmspinat und Kartoffelstampf	166	D B,H,K	Geflügelhacksteak in Bratensauce dazu buntes Möhrengemüse dazu Kräuterkartoffeln	209	A,A1,A5,D, K
					73			42	
Mittwoch	Ofenkartoffel dazu Sauerrahmdipp und Ratatouillegemüse	175	B,H	gebratener Leberkäse mit Sauerkraut und Kartoffelstampf dazu Senf	298	1,2,16 2	Hühnersuppe mit Gemüse dazu ein Suppenbrötchen	152	A,A1,A4,A5
		134			62			86	
Donnerstag	Erbseneintopf dazu ein Suppenbrötchen	144	J,K A,A1,A4,A5	Süßkartoffelpfanne mit Gemüse und Erdnüssen dazu ein Blattsalat	440	F,G 2,12,13, M	Hähnchenbrust mit Geflügelsauce dazu Steckrüben- Möhrengemüse und Nudeln	120	A,A1
		86			20			59	
Freitag	Knöpfe mit Champignonrahmsauce Blaukraut-Apfel -Salat	330	A,A1,A1,D B,H	Currywurst mit Currysauce dazu Kartoffel-Wedges Cole Slaw	290	2,16 A,A1 D,G,K,1, 8	ged. Seelachsfilet mit Basilikumsauce dazu Marktgemüse und Kartoffeln	88	E B,H
		152			77			66	
Samstag	Veggie Köttbullar in Sauce mit Erbsen und Möhren und Kartoffelstampf	324	A,A1,G,K B,H	Eintopf von 3erlei Bohnen dazu ein Suppenbrötchen	172	1,2,J A,A1,A4, A5	Geschmetzelte Hähnchenbrust in Pfirsichsauce dazu einen Eisbergsalat und Basmatireis	166	B,H 2,12,13,M
		96			86			20	
Sonntag	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf und einen Rohkostsalat	395	B,H 4	Schweineröllchen in Senfsauce dazu Rosenkohl mit Speck und Salzkartoffeln	180	B,H,J,K B,H,1,2	Kalbsrahmgulasch dazu Wurzelgemüse und Kartoffeln	164	B,H
		26			133			84	

L: leichte Kost; C: Cholesterinarm; D: Diabetiker; SF: Schweinefleisch frei; R: Reduktion

(1) mit Konservierungsmitteln; (2) mit Antioxidationsmitteln; (3) mit Geschmacksverstärkern; (4) mit Süßungsmitteln; (5) Süßungsmitteln; (6) mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln; (7) mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln; (10) enthält eine Phenylalaninquelle; (11) kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken; (12) mit Farbstoff; (13) geschwefelt; (14) gewachst; (15) geschwärzt; (16) mit Phosphat; (19) mit Milcheiweiß; (20) unter Verwendung von Milch; (21) mit Eiklar (22) unter Verwendung von Sahne; (23) mit Pflanzeneiweiß; (24) mit Stärke; (27) Kunststoffüberzug nicht zum Verzehr geeignet; (28) aus Fischstücken zusammengefügt; (29) aus Fleischstücken zusammengefügt; (30) mit z.T. fein zerkleinertem Fleischanteil
Die Angaben 16 bis 24 sind ausschließlich bei Fleischerzeugnissen erforderlich

Das Team der FACT wünscht Ihnen einen guten Appetit!

Name: _____

Portionsgröße:

Normal
Groß