

Speiseplan vom 20.01.2025 bis 26.01.2025

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A
Montag	Kaiserschmarrn dazu Apfelkompott und Vanillesauce	545	A,A1,B,D,H	Drei Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung	135	A,A1,G, L	Rinderfrikadelle	174	A,A1,B,H,D, K
		82	2	süß saurer Dipp	104		in Rahmsauce	94	B,H,K
		129	B,H	dazu Gemüsereis	102	J	dazu Marktgemüse	35	
				und einen Paprika-Mais-Salat	83		und Salzkartoffeln	89	
Dienstag	Gemüse-Kartoffel-Gulasch dazu ein Röllchen	200	K A,A1,A4, A5	Bratwurst	290	2,16	Spaghetti	354	A,A1
		162		mit brauner Sauce	42	J	mit Putenbolognaise	122	J
				dazu Erbsen- Möhrengemüse	96		und Reibekäse	47	1,B,D,H 2,12,13, M
				und Salzkartoffeln	89		dazu einen Eisbergsalat	20	
Mittwoch	Vollkornnudeln mit Gemüsebolognese	468	A,A1	Gyrospfanne	321		Graupeneintopf mit Hühnchen	232	A,A5
		96	G,J	mit Tomatenreis,	120		dazu ein Suppenbrötchen	86	A,A1,A4, A5
				Krautsalat	78				
				und Tzatziki	105	B,H			
Donnerstag	Gemüse-Mais- Fritatta mit Sauerrahmdipp und Apfel- Möhren- Rohkost	298	G	Wurstgulasch "ostdeutscher Art"	254	B,H,J,, 1,16	Nudeln	386	A,A1
		134	B,H	Nudeln	386	A,A1	mit Tomaten-Zucchini-gemüse	87	
		51	1,2,5				und Reibekäse	47	B,D,H,1
Freitag	Couscous mit frischem Gemüse dazu Tomatensauce und Bohnensalat	455	2,A,A1,G ,I,1	Sahnehering "Hausfrauenart"	494	B,D,E, H,K	Frikassee vom Hühnchen	175	B,H
		23					dazu buntes Möhrengemüse	71	
		83		Kartoffeln	107		dazu Kräuterreis	155	
Samstag	Vegetarisches Chili dazu Bio Vollkornreis und einen Rahmgurkensalat	163	G	Grünkohleintopf mit Kraukauer und Kassler	231	A,A6,K, 1,2,16	Nudel-Omelette	639	A,A1,B,D, H
		267		dazu ein Suppenbrötchen	86	A,A1,A4, A5	mit Marktgemüse		
		94	B,H,1						
Sonntag	veget. Maultaschenpfanne mit Sauerrahmdipp	515	A,A1,B,D, G,H,J	Ungarisches Rindergulasch	180		Schweinerückenbraten	77	
		134	B,H	dazu Rosenkohl mit Speck	133	B,H,1,2	mit Bratensauce	42	J
				und Kartoffelstampf	106	B,H	dazu Blumenkohl	48	
							und Salzkartoffeln	89	

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