

Speiseplan vom 27.01.2025 bis 02.02.2025

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A	
Montag	Milchreis mit heißen Kirschen und Zimt & Zucker	360	4,B,H	Königsberger Klopse mit Kapernsauce dazu Salzkartoffeln und Rote Beete	196	A,A1,D,K B,H 4	Putengeschnetzeltes in leichter Curry-Gemüsesauce dazu Langkornreis	146	B, H	
		58			51			154		
		16			89			17		
Dienstag	Kartoffel-Gemüse-Auflauf	352	B,H,J,12	Szegediner Gulasch mit Kartoffelstampf	212	B,H B,H	Hühnersuppe mit Gemüse und Reismudeln dazu ein Suppenbrötchen	228	A,A1	
					153			86		A,A1,A4,A5
Mittwoch	kräftiger Linseneintopf und einem Suppenbrötchen	312	J A,A1,A4,A5	Kartoffel-Gemüse-Rösti mit Kräuterquark rote Bete	473	A,A6,B,D ,H B,H 4	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu Brokkoli und Nudeln	184	B,H,J	
		86			110			64		
					17			214		A,A1
Donnerstag	Spinat Ricotta Tortellini mit fruchtiger Tomatensauce und Ratatouillegemüse	414	A,A1,B,D,H J	Chili con Carne dazu Bio Vollkornreis und einen Pusztaalat	162	4,J	Rührei Rahmspinat Salzkartoffeln	247	B,D,H,J	
		14			267			76		B,H
		55			17			89		
Freitag	Veganes Auberginen-Curry mit einem Tomatensalat	205	G 2,13,M	Herzhafte Schupfnudeln-Krautpfanne	495	A,A1,D	Seelachsfilet mit Zitronensauce dazu Salzkartoffeln und Eisbergsalat	88	E	
		88						74		B,H
								84		
Samstag	Vollkornnudeln Käserahmsauce Blattspinat Reibekäse	468	A,A1 B,H,12 B,H B,D,H	Gulaschsuppe dazu ein Rörgelchen	228	A,A1,A4, A5	Hähnchenbrust in Geflügelsauce dazu Marktgemüse und Nudeln	120	B,H	
		104			162			47		
		120						35		
Sonntag	Mais-Chili-Taler mit Curry-Kokos-Sauce dazu Asiagemüse	576	2,A,A1,D,M B,H,2 G	Schweinerückenbraten mit Bratensauce, Apfelrotkohl dazu Salzkartoffeln	77	J	Rinderrahmgeschnetzeltes mit Kohlrabi und Salzkartoffeln	220	B,H,K	
		110			42			50		
		150			98			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