

### Speiseplan vom 24.02.2025 bis 02.03.2025

| Tag        | Vegetarisch                                                                       | kcal                    | Z / A                          | Vollkost                                                                        | kcal                  | Z / A                      | Leichte Vollkost                                                              | kcal                   | Z / A                 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|
| Montag     | Milchreis<br>mit heißen Kirschen<br>und Zimt & Zucker                             | 360<br>58<br>16         | 4,B,H                          | Königsberger Klopse<br>mit Kapernsauce<br>dazu Salzkartoffeln<br>und Rote Beete | 196<br>51<br>89<br>17 | A,A1,D,K<br>B,H<br>4       | Putengeschnetzeltes in<br>leichter Curry-Gemüsesauce<br>dazu Langkornreis     | 146<br>154             | B, H                  |
| Dienstag   | Kartoffel-Gemüse-Auflauf                                                          | 352                     | B,H,J,12                       | Szegediner Gulasch<br>mit Kartoffelstampf                                       | 212<br>153            | B,H<br>B,H                 | Hühnersuppe mit Gemüse<br>und Reismudeln<br>dazu ein Suppenbrötchen           | 228<br>86              | A,A1<br>A,A1,A4,A5    |
| Mittwoch   | kräftiger Linseneintopf<br>und einem Suppenbrötchen                               | 312<br>86               | J<br>A,A1,A4,A5                | Kartoffel-Gemüse-Rösti<br>mit Kräuterquark<br>rote Bete                         | 473<br>110<br>17      | A,A6,B,D<br>,H<br>B,H<br>4 | Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce<br>dazu Brokkoli<br>und Nudeln            | 184<br>64<br>214       | B,H,J<br>A,A1         |
| Donnerstag | Spinat Ricotta Tortellini<br>mit fruchtiger Tomatensauce<br>und Ratatouillegemüse | 414<br>14<br>55         | A,A1,B,D,H<br>J                | Chili con Carne<br>dazu Bio Vollkornreis<br>und einen Pusztaalat                | 162<br>267<br>17      | 4,J                        | Rührei<br>Rahmspinat<br>Salzkartoffeln                                        | 247<br>76<br>89        | B,D,H,J<br>B,H        |
| Freitag    | Veganes Auberginen-Curry<br>mit einem Tomatensalat                                | 205<br>88               | G<br>2,13,M                    | Herzhafte Schupfnudeln-Krautpfanne                                              | 495                   | A,A1,D                     | Seelachsfilet<br>mit Zitronensauce<br>dazu Salzkartoffeln<br>und Eisbergsalat | 88<br>74<br>84<br>20   | E<br>B,H<br>2,12,13,M |
| Samstag    | Vollkornnudeln<br>Käserahmsauce<br>Blattspinat<br>Reibekäse                       | 468<br>104<br>120<br>47 | A,A1<br>B,H,12<br>B,H<br>B,D,H | Gulaschsuppe<br>dazu ein Röttelchen                                             | 228<br>162            | A,A1,A4,<br>A5             | Hähnchenbrust<br>in Geflügelsauce<br>dazu Marktgemüse<br>und Nudeln           | 120<br>47<br>35<br>214 | B,H                   |
| Sonntag    | Mais-Chili-Taler<br>mit Curry-Kokos-Sauce<br>dazu Asiagemüse                      | 576<br>110<br>150       | 2,A,A1,D,M<br>B,H,2<br>G       | Schweinerückenbraten<br>mit Bratensauce,<br>Apfelrotkohl<br>dazu Salzkartoffeln | 77<br>42<br>98<br>89  | J                          | Rinderrahmgeschnetzeltes<br>mit Kohlrabi<br>und Salzkartoffeln                | 220<br>50<br>89        | B,H,K                 |

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

Telefonische Bestellung unter : 335  
oder  
Abgabe des Speiseplans wöchentlich beim  
Servicepersonal