

### Speiseplan vom 14.10.2024 bis 20.10.2024

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A
Montag	Süße Mohnnudeln Vanillesauce	942	A,A1,J,I1 B,H	Mais-Chili-Taler mit Aioldipp Ratatouille Gemüse	576	2,A,A1,D .M B,D,H,K	Hähnchenbrust mit Geflügelsauce dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln	120	
		129			210			47	
					55			52	
Dienstag	Grünes Curry mit Räuchertofu dazu Langkornreis und Eisbergsalat	198	G,J,2 J 2,12,13,M	Spaghetti Carbonara mit geriebenem Hartkäse und ein Gurkensalat	348	A,A1 1,2,12,B, H,16 1,B,D,H B,D,H,K	Putengeschnitztes in Curry-Gemüse-Sauce dazu Langkornreis	146	B,H
		102			162			154	
		20			48				
Mittwoch	Gemüsepfanne Provençale und Maccaroni	64	A,A1	Königsberger Klopse Kapernsauce dazu Kartoffeln , Rote Beete	196	A,A1,A6, K B,H	veggie Spinatklöße mit Gemüserahmsauce und Blattsalat	266	G,I,I1 B,H,J 2,12,13,M
		412			51			49	
					89			20	
Donnerstag	Gemüsebratling mit Tomatenreis und Kräuterquark	244	G,J B,H	Bratwurst dazu Kartoffel- Lauchgemüse und Senf	290	2,16 12,B,H K	Rindergulasch dazu Nudeln und Wachsbrechbohnsalat	189	K 4
		134			238			89	
					11			19	
Freitag	Linsen-Gemüse-Bolognese mit Spätzle	226	J A,A1,A2,D	Vollkornnudeln mit grünem Pesto und Ratatouillegemüse	531	B,D,H,A, A1	Seelachsfilet mit Dillsauce Broccoli und Salzkartoffeln	88	E B,H
		326			59			79	
								64	
Samstag	Kartoffel-Gemüse-Rösti dazu rote Bete und Kräuterquark	473	A,A6,B,D, H,M,2 4 B,H	Pichelsteiner Gemüseeintopf mit Rindfleisch dazu ein Suppenbrötchen	152	A,A1,A4, A5	Hähnchenbrust in Gemüserahmsauce dazu einen grünen Salat Salzkartoffeln	120	B,H,J 2,12,13,M
		17			86			49	
		110						20	
Sonntag	Kartoffelcurry mit Sojabohnen, Mango und Paprika dazu ein Eisbergsalat	270	B,G,H 2,12,13,M	Hähnchenpfanne in Käse-Gemüsesauce dazu buntes Möhregemüse und Reis	211	B,H,J,K, 12	Schweinerückenbraten mit Bratensauce Marktgemüse Salzkartoffeln	77	J
		20			71			41	
					154			35	
								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

Alternative : Salatteller der Saison oder Sallatteller der Saison mit Croutons oder Käsestreifen oder gekochtes Ei