

Speiseplan vom 21.10.2024 bis 27.10.2024

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A
Montag	Kaiserschmarrn mit Vanillesauce	545	A,A1,B,D, H	Chili con Carne mit Langkornreis und einem grünen Salat	162	2,12,13, M	Veggie Klöße mit Dillsauce dazu buntes Möhrengemüse	281	G
	dazu Apfelkompott	129	B,H		277			79	B,H
		82	2		20			71	
Dienstag	Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Eisbergsalat	352	B,H,J,12	paniertes Schweineschnitzel mit Paprikasauce dazu Salzkartoffeln und ein Wachsbrockbohnenalat	208	A,A1,D,K	Gemüseintopf mit einem mini Kaiserbrötchen	192	A,A1,A4,A5
		20	M,2,12,13		54	B,H		86	
					89	4		19	
Mittwoch	grüne Gemüsetortellini mit Gorgonzolasauce und einem Tomatensalat	368	A,A1,J	Eintopf von dreierlei Bohnen mit Rauchfleisch dazu ein Suppenbrötchen	160	1,2,j	Hühnchgeschnetzeltes in Pfirsichsauce dazu Langkornreis und Eisbergsalat	166	B,H
		197	B,D,H		86	A5		154	
		88	2,13,M		20	2,12,13,M			
Donnerstag	Ofenkartoffel Sauerrahm	175	B,H	Gemüseburger- Bratling italienischem Nudelsalat und Aioli	244	G,J	Rindergulasch Kohlrabi und Spätzle	189	K
	dazu Ratatouillegemüse	134			332	A,A1		50	
		55			210	B,D,H,K		204	A,A1,A2,D
Freitag	Süßkartoffelpfanne mit Gemüse und Erdnüsse dazu ein grüner Salat	440	F;G	Fischfilet "Italiano" mit Vollkornreis und Rahmgurkensalat	208	B,E,H	Rührei Rahmspinat Salzkartoffeln	247	B,D,H,J
		20	M,2,12,13		236	B,H,1		76	B,H
					94			89	
Samstag	vegetarische Spätzle-Gemüsepfanne mit Käsesauce	371	A,A1,A2,D	Currywurst mit Currysauce dazu Wedges und ein Farmersalat	290	2,16	Veggie Bällchen in Tomatensauce dazu Knöpfe Blattsalat	298	A,A1,J,K
		104	12,B,H		77	A,A1		206	A,A1,A2,K
					213	J,1		20	2,12,13,M
Sonntag	Kartoffel-Broccoli-Auflauf dazu ein Rohkostsalat	395	B,H	Rinderroulade mit Bratensauce dazu Wurzelgemüse und Salzkartoffeln	17	4	Putenbrustbraten mit Basilikumsauce, Salzkartoffeln und einem Tomatensalat	56	16
		9	4		163	K,1,2		66,11	B,H
					42	J		86	2,13,M,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