

Speiseplan vom 11.11.2024 bis 17.11.2024

Tag	Vegetarisch 	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A
Montag	Reibekuchen Apfelmus	540 72	A,A1,A6,D 2	Putenragout in Paprikasauce dazu Bio Vollkornreis 	210 236		Gemüseintopf  dazu ein Suppenbrötchen	192 86	A,A1,A4, A5
Dienstag	Grünes Curry mit Räuchertofu dazu Gemüserais	208 108	2,G,J J	Spaghetti Carbonara  mit Parmesankäse und ein Rahmgurkensalat	348 162 48 144	A,A1 1,2,12,B, H,16 1,B,D,H B,D,H, K	Hähnchenbrust  in Geflügelsauce dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln	120 47 35 84	B,H
Mittwoch	Kartoffeleintopf	249	G,J	Grünnkohl mit Mettwurst und Senf 	490 11	1 k	drei Veggie Spinatklöße  mit Zucchini- Tomatengemüse	266 69	G,I,11
Donnerstag	Grüne Tortellini mit einer Gemüsefüllung mit einer herzhaften Gorgonzolasauce dazu Eisbergsalat	464 197 7	A,A1,J B,D,H 2,12,12, M	Kartoffel-Gemüse-Rösti  dazu Wirsing in Rahm	315 96	A,A6,B, D,H,M, 2 B,H,J	Drei Minifrikadellen  mit Bratensauce dazu Kartoffeln und Steckrüben-Möhrengemüse	174 41 84 77	A,A1,D,K J
Freitag	Veggi Bratrolle mit Senf dazu Bayrischkraut Salzkartoffeln	129 11 55 84	A,A1,D K	Paniertes Seelachsfilet  dazu Kartoffel- Lauchgemüse und Remoulade	223 238 128	A,A1,E B,H,12 D,K,12	Putenrahmgulasch  dazu Schrebergartengemüse und Langkornreis	193 65	B,H
Samstag	Käsespätzle mit Röstzwiebeln dazu Rahmgurkensalat	540 116 144	A,A1,A2,B, D,H A,A1 B,D,H,K	Pichelsteiner Gemüseintopf mit Rindfleisch dazu ein Suppenbrötchen 	152 86	A,A1,A 4,A5	gebr. Schweinesteak  in Bratensauce und Marktgemüse und Salzkartoffeln	308 41 48 84	J
Sonntag	Kartoffelcurry mit Sojabohnen, Mango und Paprika	259	A,A1,B,G ,H	Budapester Kesselgulasch  Rosenkohl dazu Salzkartoffeln	180 133 84	B,H,1,2	Rinderrahmgeschnetzeltes  mit Wachsbohnsalat und Nudeln	220 19 24	B,H,K 4 A,A1

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 Pflanzeiweiß; (24) mit Stärke; (27) Kunststoffüberzug nicht zum Verzehr geeignet; (28) aus Fischstücken zusammengesetzt; (29) aus Fleischstücken zusammengesetzt; (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