

Speiseplan vom 16.12.2024 bis 22.12.2024

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A
Montag	Grießbrei mit Kirschgrütze	402 58	A,A1,B,H,4	Gemüsebratling aus Kichererbsen und Kidneybohnen mit Paprikasauce dazu Langkornreis und einen Bohnensalat	244 54 154 30	G,J 1,4	Rindergulasch dazu Spätzle mit Broccoli	189 204 64	K A,A1,A2,D
Dienstag	Herzhafte Schupfnudeln-Krautpfanne	495	A,A1,D	Eier, gekocht in Senfsauce dazu Rahmspinat und Kartoffelstampf	166 73 76 106	D B,H,K B,H B,H	Geflügelhacksteak in Bratensauce dazu buntes Möhrengemüse dazu Kräuterkartoffeln	209 42 71 90	A,A1,A5,D, K J
Mittwoch	Ofenkartoffel dazu Sauerrahmdipp und Ratatouillegemüse	175 134 55	B,H	gebratener Leberkäse mit Sauerkraut und Kartoffelstampf dazu Senf	298 62 106 11	1,2,16 2 B,H K	Hühnersuppe mit Gemüse dazu ein Suppenbrötchen	152 86	A,A1,A4,A5
Donnerstag	Erbseneintopf dazu ein Suppenbrötchen	144 86	J,K A,A1,A4,A5	Süßkartoffelpfanne mit Gemüse und Erdnüssen dazu ein Blattsalat	440 20	F,G 2,12,13, M	Hähnchenbrust mit Geflügelsauce dazu Steckrüben- Möhrengemüse und Nudeln	120 59 77 214	A,A1
Freitag	Knöpfe mit Champignonrahmsauce Blaukraut-Apfel -Salat	330 152 114	A,A1,A1,D B,H 2	Currywurst mit Currysauce dazu Kartoffel-Wedges Cole Slaw	290 77 213 140	2,16 A,A1 D,G,K,1, 8	ged. Seelachsfilet mit Basilikumsauce dazu Marktgemüse und Kartoffeln	88 66 35 89	E B,H
Samstag	Veggie Köttbullar in Sauce mit Erbsen und Möhren und Kartoffelstampf	324 96 106	A,A1,G,K B,H	Eintopf von 3erlei Bohnen dazu ein Suppenbrötchen	172 86	1,2,J A,A1,A4, A5	Geschnetzelte Hühnchenbrust in Pfirsichsauce dazu einen Eisbergsalat und Basmatireis	166 20 147	B,H 2,12,13,M
Sonntag	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf und einen Rohkostsalat	395 26	B,H 4	Schweineröllchen in Senfsauce dazu Rosenkohl mit Speck und Salzkartoffeln	180 133 89	B,H,J,K B,H,1,2	Kalbsrahmgulasch dazu Wurzelgemüse und Kartoffeln	164 84 89	B,H

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