



Speiseplan vom 23.12.2024 bis 29.12.2024

| Tag | Vegetarisch  | kcal | Z / A | Vollkost | kcal | Z / A | Leichte Vollkost  | kcal | Z / A |
|--------------------------------|---|------|-------------------------------|--|------|-------------------|--|------|------------------|
| Montag | Kaiserschmarrn dazu Apfelkompott und Vanillesauce | 545 | A,A1,B,D, H | Drei Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung süß-saurer Dipp  dazu Gemüsereis und einen Paprika-Mais-Salat | 135 | A,A1,G,L | Rinderfrikadelle  in Rahmsauce dazu Marktgemüse und Salzkartoffeln | 174 | A,A1,B,H,D, K |
| | | 82 | 2 | | 104 | | | 94 | B,H,K |
| | | 129 | B,H | | 102 | J | | 35 | |
| Dienstag Heiligabend | warmer Kartoffelsalat mit Gemüsefrikadelle und Senf | 438 | A,A1,D, K | warmer Kartoffelsalat  mit Rinderfrikadelle und Senf | 419 | A,A1,B,D,H, K | Kartoffelsalat  mit Rinderfrikadelle | 419 | A,A1,B,D,H, K |
| | | 11 | K | | 11 | K | | | |
| Mittwoch 1. Weihnachtstag | Steinpilz-Kartoffeltörtchen mit Waldpilzsauce Feldsalat | 221 | B,H | Sauerbraten  Sauerbratensauce Apfelrotkohl gefüllte Kartoffelknödel | 78 | | Bandnudeln  mit Lachssahnesauce und Feldsalat | 231 | A,A1,D |
| | | 86 | B,H | | 47 | | | 189 | B,C,E,H |
| | | 9 | K,4 | | 98 | | | 9 | K,4 |
| Donnerstag 2. Weihnachtstag | Knöpflepfanne Gemüserahmsauce Eisbergsalat | 624 | A,A1,A2, B,D,H,I,I 1,I2 | Hähnchenbrust  Pfefferrahmsauce Rahmwirsing und Spätzle | 120 | | Schweinefilet  Rahmsauce buntes Möhrengemüse Kräuterkartoffeln | 125 | |
| | | 49 | B,H,J | | 83 | B,H | | 94 | B,H,K |
| | | 20 | M,2,12,1 3 | | 77 | B,H,J | | 71 | |
| | | | | | 204 | A,A1,A2,D | | 90 | |
| Freitag | Couscous mit frischem Gemüse dazu Tomatensauce und Bohnensalat | 455 | 2,A,A1, G,I,I1 | Sahneering "Hausfrauenart"  Kartoffeln | 494 | B,D,E,H,K | Frikassee vom Hähnchen  dazu buntes Möhrengemüse und Kräuterreis | 175 | B,H |
| | | 23 | | | 107 | | | 71 | |
| | | 83 | | | | | 155 | | |
| Samstag | Vegetarisches Chili dazu Bio Vollkornreis und einen Rahmgurkensalat | 163 | G | Grünkohleintopf mit Kraukauer und Kassler  dazu ein Suppenbrötchen | 231 | A,A6,K,1, 2,16 | Nudel-Omelette  mit Marktgemüse | 639 | A,A1,B,D, H |
| | | 267 | | | 86 | A,A1,A4,A5 | | | |
| | | 94 | B,H,1 | | | | | | |
| Sonntag | veget. Maultaschenpfanne mit Sauerrahmdipp | 515 | A,A1,B,D, G,H,J | Ungarisches Rindergulasch  dazu Rosenkohl mit Speck und Kartoffelstampf  | 180 | | Schweinerückenbraten  mit Bratensauce dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln | 77 | |
| | | 134 | B,H | | 133 | B,H,1,2 | | 42 | J |
| | | | | | 106 | B,H | | 48 | |
| | | | | | | | 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