



















### 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