

### Speiseplan vom 15.04.2024 bis 21.04.2024

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A
Montag	Milchnudeln		A,A1,B,H	Drei Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung		A,A1,G,L	Rinderfrikadelle	174	A,A1,B,H,D,K
	Kirschgrütze			süß saurer Dipp dazu Gemüserais und einen Paprika-Mais-Salat			in Rahmsauce dazu Marktgemüse und Salzkartoffeln	76 65 109	
Dienstag	Gemüse-Kartoffel-Gulasch	172	K A,A1,A4, A5	Gemüsebratling aus Kichererbsen und Kidneybohnen		G,J A,A1,B,H, K	Spaghetti	348	A,A1
	dazu ein Röggelchen	162		mit Paprikarahmsauce dazu Langkornreis und einen Bohnensalat			mit Putenbolognaise und Parmesankäse dazu einen Eisbergsalat	95 48 81	
Mittwoch	Kartoffel-Gemüse-Aufäuf		B,H,J,12	Gyrosplatte mit Tomatenreis, Krautsalat und Tzatziki	305 113 79		Graupeneintopf mit Hühnchen dazu ein Suppenbrötchen	232 86	A,A5 A,A1,A4, A5
Donnerstag	Vollkornnudeln	468	A,A1 G,J	Wurstgulasch "ostdeutscher Art"	254	B,H,J, M A,A1,A 4,A5	Frikassee vom Hühnchen dazu buntes Möhrengemüse	178	B,H
	mit Gemüsebolognese	89		Nudeln	386		und Kräuterreis	74 113	
Freitag	Couscous mit frischem Gemüse	448	Z,A,A1,G J,I1	Sahnehering "Hausfrauenart"	463	B,D,E, H,K	Nudeln mit	384	A,A1
	dazu Tomatensauce und Bohnensalat	23 59		Prinzessbohnen Kartoffeln	46 84		Zucchini- Tomatengemüse geriebenen Hartkäse	53 48	
Samstag	Vegetarisches Chili	238	G B,D,H,K	Rinderbraten mit Meerrettichsauce	104 67	Z,A,A1,B, H,M 4	Kartoffeleintopf	232	B,H,J
	dazu Bio Vollkornreis und einen Rahmgurkensalat	236 144		dazu Salzkartoffeln und rote Beete	109 17				
Sonntag	Veget. Maultaschenpfanne mit Sauerrahmdipp	515	A,A1;B;D G;H;J B;H	Ungarisches Rindergulasch dazu Rahmwirsing und Kartoffelstampf	180 77 113	A,A1 B;H;J B;H;J	Schweinerückenbraten mit Bratensoße , dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln	77 41 59,11	J

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