



Speiseplan vom 01.05.23 bis 08.05.2023

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A
Montag	Quarkkeulchen mit Rosinen dazu Apfelmus	657 72	2, A, A1, B, D, H 2	Mais-Chili-Taler	576	2, A, A1, D, , M	Schweinerahmgeschnetzeltes dazu Tomaten-Zucchini Gemüse und Salzkartoffeln	160 53 84	B, H, J
				mit Aiolidipp	210	B, D, H, K			
				Ratatouille Gemüse	47				
Dienstag	Grünes Curry mit Räuchertofu dazu Gemüserais und Blattsalat	192 168 81	2, A, A1, F, G, J 2, 12, 13, M	Spaghetti	348	A, A1 1, 2, 12, B, H, 16	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln	247 76 84	B, D, H B, H
				Carbonara mit geriebenem Hartkäse und ein Gurkensalat	162 48 144	1, B, D, H B, D, H, K			
				Königsberger Klopse Kapersauce dazu Kartoffeln und rote Beete	117 61 109	A, A1, D, K A, A1, B, H			
Mittwoch	Gemüsepfanne Provençale und Bio- Penne	78 414	A, A1	Vollkornnudeln mit grünem Pesto und Ratatouillegemüse	518 59	B, D, H, A, A1	Rindergulasch dazu Salzkartoffeln und Wachsbrockbohnsalat	185 84 19	K 4
				Gemüsebratling mit Tomatenreis und Sauerrahm Dipp	244 113 140	G, J B, H			
				Gemüse-Kartoffel-Gratin mit Käse überbacken und einem grünem Salat	371 82	H, 12, B, H, J 2, 12, 13, M			
Freitag	Käse-Spätzle	540	A, A1, A2, B, D, H	Bratwurst	289	2, 16	Seelachsfilet mit Dillsauce Broccoli und Salzkartoffeln	88 79 64 64	E B, H
				dazu Kartoffel- Lauchgemüse und Senf	238 11	12, B, H K			
				Pichelsteiner Gemüse Eintopf mit Rindfleisch dazu ein Suppenbrötchen	148 86	A, A1, A4, A5			
Samstag	Kartoffelcurry mit Sojabohnen, Mango und Paprika dazu ein grüner Blattsalat	259 81	A, A1, B, G, H 2, 12, 13, M	Kalbsgeschnetzeltes aus der Nuss dazu buntes Möhrengemüse und Dampfkartoffeln	226 71 109	A, A1, B, H , H	Minifrikadellen mit Bratensauce dazu Kaisergemüse und Kartoffelstampf	177 41 62 113	A, A1, D, K J 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 Süßungsmittel; (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

Alternative : Salatteller der Saison oder Sallatteller der Saison mit einem wählbaren Topping :

gekochter Schinken oder Käsestreifen oder gekochtes Ei