

Speiseplan vom 07.08.2023 bis 13.08.2023

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A	
Montag	Drei feine Pfannkuchen mit Vanillesauce und roter Grütze	567	A,A1,B,D, H B,H	Putengeschnetzeltes "Asia" mit Basmatireis Paprika Mais Salat	192	A,A1	Schleifchennudeln Zucchini-Tomatengemüse Reibekäse	310	A,A1	
		129			172			88		
		49			83			48		1,B,D,H
Dienstag	Gemüse-Kartoffelgulasch Röggelchen	207	A,A1,K A,A1,A4, A5	Gemüsebratlinge mit Ratatouillegemüse und Aiolidipp	488	G,J	Spaghetti mit Putenbolognese dazu Reibekäse und ein grüner Salat	348	A,A1	
		162			56			95		J
Mittwoch	Kartoffel-Gemüse.Rösti mit Gemüserahmsauce	315	A,A1,B,D, H A,A1,B,H,J	Käse-Lauch-Suppe mit Geflügelhackfleisch dazu ein Suppenbrötchen	392	12,B,H A5	Rindergeschnezeltes mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln	192	J	
		39			86			65		
Donnerstag	Couscouspfanne mit frischem Gemüse dazu Tomatensauce und ein grüner Bohnensalat	448	2,A,A1,G,I, I1	Omelette natur Champignonrahmsauce	191	B,D,H A,A1,B,H	Hühnerfrikasse mit Spargel und Möhren dazu ein buntes Möhengemüse und Kräuterkartoffelstampf	178	B,H	
		23			121			74		
		59			120			113		B,H
Freitag	Linsen-Gemüse-Bolognese mit Spätzle	254	J A,A1,A2,D	Rinderhacksteak in Bratensauce mit Schrebergartengemüse und Salzkartoffeln	174	A,A1,B,D ,H,K J	Seelachsfilet mit Zitronensauce Tomaten-Eisbergsalat und Salzkartoffeln	88	E	
		191			41			74		B,H
Samstag	vegetarisches Chili con Carne mit Bio Vollkornreis und einem grünem Salat	238	G 2,12,13,M	gebr. Leberkäse dazu Senf mit Sauerkraut und Salzkartoffeln	287	1,2,16 K	Gemüse Eintopf mit Hühnerfleisch dazu ein Suppenbrötchen	200	A,A1,A4,A5	
		236			11			86		
		81			62			109		
Sonntag	spanische Gemüsetortilla mit Spinat, Paprika und Lauch dazu Ratatouillegemüse	323	B,D,H	Rinderbraten mit Meerrettichsauce dazu Salzkartoffeln Rote Beete	104	2,A,A1,b, H,M	Schweinerückenbraten mit Bratensauce dazu Marktgemüse und Salzkartoffeln	77	J	
		56			67			41		
					109			84		
									109	

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

Telefonische Bestellung unter : 335
oder
Abgabe des Speiseplans wöchentlich beim
Servicepersonal

Alternative : Salatteller der Saison oder Sallatteller der Saison mit Croutons oder Käsestreifen oder gekochtes Ei