

Speiseplan vom 04.12.2023 bis 10.12.2023

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A
Montag	Milchreis	360	4,B,H	Bratwurst	290	2,16	Putengeschnetzeltes in	184	B, H
	mit heißen Kirschen	58		braune Sauce	53	J	leichter Curry-Gemüsesauce	154	
	und Zimt & Zucker	16		Erbsen und Möhren	80		dazu Longkornreis		
Dienstag	Gemüse-Mais-Fritatta	149	G	Szegediner Gulasch	106	B,H	Hühnersuppe mit Gemüse	212	A,A1
	Sauerrahm	168	B,H	mit Kartoffelstampf	85	B,H	und Reismudeln	86	A,A1,A4,A5
	Apfel-Möhren-Rohkost	64	1,2,5				dazu ein Suppenbrötchen		
Mittwoch	Drei Kartoffel-Gemüse-Rösti	473	2,A,A6,B,D,H	kräftiger Linseneintopf	312	J	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce	160	B,H,J
	dazu Sauerrahm	140	B,H	und einem Suppenbrötchen	86	A,A1,A4,A5	dazu Brokkoli	64	
	und Rote Bete Salat	17	4				und Nudeln	172	A,A1
Donnerstag	Spinat Ricotta Tortellini	414	A,A1,B,D,H,J	Chili con Carne	191	G	Hähnchenbrust	120	
	mit fruchtiger Tomatensauce	15		dazu Bio Vollkornreis	236		mit Geflügelsauce	59	
	und Ratatouillegemüse	47		und einen Pusztaalat	17	4,J	dazu buntes Möhrengemüse	59	
Freitag	Veganes Auberginen-Curry	205	G,K	Herzhafte Schupfnudeln-Krautpfanne	495	A,A1,D	Seelachsfilet	88	E
	mit einem Tomatensalat	92	2,13,M				mit Zitronensauce	74	B,H
							dazu Salzkartoffeln	84	
Samstag	Vollkornnudeln	187	A,A1	Gulaschsuppe	201	A,A1,A4,A5	ein grüner Salat	7	2,12,13,M
	Käserahmsauce	130	B,H,12	dazu ein Röllchen	162		Putenmedaillons	177	
	Blattspinat , Reibekäse	100	B,H				in Geflügelsauce	46	B,H
Sonntag	Mais-Chilli-Taler	575	2,A:A1,D	Schweinerückenbraten mit Bratensauce	77,41	J	dazu Marktgemüse	35	
	mit Curry-Kokos-Sauce	110	M	Apfelrotkohl	96		und Kartoffelstampf	105	
	dazu Asiagemüse	150	2,B,H;G;K	und Salzkartoffeln	54		Rindergulasch	223	B,H,K
						dazu Salzkartoffeln	54		

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