



### Speiseplan vom 25.11.2024 bis 01.12.2024

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	135	A,A1,G ,L	Rinderfrikadelle	174	A,A1,B,H,D, K
		82	2	süß saurer Dipp	104		in Rahmsauce	94	B,H,K
		129	B,H	dazu Gemüsereis und einen Paprika-Mais-Salat	102 83	J	dazu Marktgemüse und Salzkartoffeln	35 89	
Dienstag	Gemüse-Kartoffel-Gulasch dazu ein Röggelchen	200	K A,A1,A4, A5	Bratwurst	290	2,16	Spaghetti	354	A,A1
		162		mit brauner Sauce	42	J	mit Putenbolognese und Reibekäse	122 47	J 1,B,D,H
				dazu Erbsen- Möhrengemüse und Salzkartoffeln	96 89		dazu einen Eisbergsalat	20	2,12,13, M
Mittwoch	Vollkornnudeln mit Gemüsebolognese	468	A,A1	Gyrospfanne	321		Graupeneintopf mit Hühnchen	232	A,A5
		96	G,J	mit Tomatenreis, Krautsalat und Tzatziki	120 78 105	B,H	dazu ein Suppenbrötchen	86	A,A1,A4, A5
				Wurstgulasch "ostdeutscher Art"	254 386	B,H,J,, 1,16 A,A1	Nudeln mit Tomaten-Zucchini- gemüse und Reibekäse	386 87 47	A,A1 B,D,H,1
Donnerstag	Gemüse-Mais- Fritatta mit Sauerrahmdipp und Apfel- Möhren- Rohkost	298	G	Sahnehering "Hausfrauenart"	494	B,D,E, H,K	Frikassee vom Hühnchen	175	B,H
		134	B,H	Nudeln	107		dazu buntes Möhrengemüse und Kräuterreis	71 155	
		51	1,2,5	Grünkohleintopf mit Kraukauer und Kassler	231	A,A6,K, 1,2,16 A,A1,A4, A5	Nudel-Omelette	639	A,A1,B,D, H
Freitag	Couscous mit frischem Gemüse dazu Tomatensauce und Bohnensalat	455	2,A,A1,G ,I,11	dazu ein Suppenbrötchen	86		mit Marktgemüse		
		23		Ungarisches Rindergulasch	180	B,H,1,2	Schweinerückenbraten	77	
		83		dazu Rosenkohl mit Speck und Kartoffelstampf	133 106	B,H	mit Bratensauce dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln	42 48 89	J
Samstag	Vegetarisches Chili dazu Bio Vollkornreis und einen Rahmgurkensalat	163	G						
		267	B,H,1						
		94							
Sonntag	veget. Maultaschenpfanne mit Sauerrahmdipp	515	A,A1,B,D, G,H,J						
		134	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 zusammengesetzt; (29) aus Fleischstücken zusammengesetzt; (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