

Speiseplan vom 26.01.2026 bis 01.02.2026

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A
Montag	Milchreis mit heißen Kirschen und Zimt & Zucker	360 58 16	4,B,H	Königsberger Klopse mit Kapernsauce dazu Salzkartoffeln und Rote Beete	196 51 89 17	A,A1,D,K B,H 4	Putengeschnetzeltes in leichter Curry-Gemüsesauce dazu Langkornreis	146 154	B, H
Dienstag	Kartoffel-Gemüse-Auflauf	352	B,H,J,12	Szegediner Gulasch mit Kartoffelstampf	212 153	B,H B,H	Hühnersuppe mit Gemüse und Reisnudeln dazu ein Suppenbrötchen	228 86	A,A1 A,A1,A4,A5
Mittwoch	Kräftiger Linseneintopf und einem Suppenbrötchen	312 86	J A,A1,A4,A5	Kartoffel-Gemüse-Rösti mit Kräuterquark rote Bete	473 110 17	,H,M,2 B,H 4	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu Kohlrabi und Nudeln	167 50 214	B,H,J A,A1
Donnerstag	Spinat Ricotta Tortellini mit fruchtiger Tomatensauce und Ratatouillegemüse	414 14 55	A,A1,B,D,H ,J	Chili con Carne dazu Bio Vollkornreis und einen Pusztaalat	162 267 17	4,J	Rührei Rahmspinat Salzkartoffeln	247 76 89	B,D,H,J B,H
Freitag	Veganes Auberginen-Curry mit einem Tomatensalat	205 88	G 2,13,M	Herzhafte Schupfnudeln-Krautpfanne	495	A,A1,D	Seelachsfilet mit Zitronensauce dazu Salzkartoffeln und Eisbergsalat	88 74 84 20	E B,H 2,12,13,M
Samstag	Vollkornnudeln Käserahmsauce Blattspinat Reibekäse	468 104 120 47	A,A1 B,H,12 B,H B,D,H	Gulaschsuppe dazu ein Röggelchen	228 162	A,A1,A4, A5	Hähnchenbrust in Geflügelsauce dazu Marktgemüse und Nudeln	120 47 35 214	B,H
Sonntag	Mais-Chili-Taler mit Curry-Kokos-Sauce dazu Asiagemüse	576 110 150	2,A,A1,D,M B,H,2 G	Schweinerückenbraten mit Bratensauce, Apfelrotkohl dazu Salzkartoffeln	77 42 98 89	J	Rinderrahmgeschnetzeltes mit Kohlrabi und Salzkartoffeln	220 50 89	B,H,K

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