



## Speiseplan vom 09.03.2026 bis 15.03.2026

| Tag        | Vegetarisch                                                                   | kcal              | Z / A                 | Vollkost                                                                                                           | kcal                    | Z / A                             | Leichte Vollkost                                                                              | kcal                   | Z / A                    |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------|
| Montag     | Grießbrei<br>mit Kirschgrütze                                                 | 536<br>58         | A,A1,B,H,4            | Gemüsebratling aus Kichererbsen und Kidneybohnen<br>mit Paprikasauce<br>dazu Langkornreis<br>und einen Bohnensalat | 244<br>54<br>154<br>30  | G,J<br><br>1,4                    | Geflügelhacksteak<br>in Bratensauce<br>dazu buntes Möhrengemüse<br>dazu Kräuterkartoffeln     | 209<br>42<br>71<br>90  | A,A1,Ab,U,<br>K<br><br>J |
| Dienstag   | Herzhafte Schupfnudeln-Krautpfanne                                            | 501               | A,A1,D                | Eier, gekocht<br>in Senfsauce<br>dazu Rahmspinat<br>und Kartoffelstampf                                            | 166<br>73<br>76<br>106  | D<br>B,H,K<br>B,H<br>B,H          | Schweinegeschnetzeltes<br>mit Kohlrabi<br>und Spätzle                                         | 167<br>50<br>213       | B,H,J<br><br>A,A1,A2,D   |
| Mittwoch   | Ofenkartoffel<br>dazu Kräuterquark<br>und Ratatouillegemüse                   | 175<br>110<br>55  | B,H                   | Wurstgulasch "ostdeutscher Art"<br>Nudeln                                                                          | 242<br>429              | 1,16<br>A,A1                      | Hühnersuppe mit Gemüse<br>dazu ein Suppenbrötchen                                             | 152<br>86              | <br>A,A1,A4,A5           |
| Donnerstag | Erbseneintopf<br>dazu ein Suppenbrötchen                                      | 144<br>86         | J,K<br>A,A1,A4,A5     | Süßkartoffelpfanne mit Gemüse<br>und Erdnüssen<br>dazu ein Blattsalat                                              | 440<br>20               | F,G<br>2,12,13,<br>M              | Hähnchenbrust<br>mit Geflügelsauce<br>dazu Steckrüben- Möhrengemüse<br>und Nudeln             | 120<br>59<br>77<br>214 | <br><br><br>A,A1         |
| Freitag    | Knöpfle<br>mit Champignonrahmsauce<br>Blaukraut-Apfel -Salat                  | 322<br>152<br>114 | A,A1,A1,D<br>B,H<br>2 | Currywurst<br>mit Currysauce<br>dazu Kartoffel-Wedges<br>Cole Slaw                                                 | 290<br>77<br>213<br>140 | 2,16<br><br>A,A1<br>D,G,K,1,<br>8 | ged. Seelachsfilet<br>mit Basilikumsauce<br>dazu Marktgemüse<br>und Kartoffeln                | 88<br>66<br>35<br>89   | E<br>B,H                 |
| Samstag    | Veggie Köttbullar<br>in Sauce<br>mit Erbsen und Möhren<br>und Kartoffelstampf | 324<br>96<br>106  | A,A1,G,K<br><br>B,H   | Eintopf von 3erlei Bohnen<br>dazu ein Suppenbrötchen                                                               | 172<br>86               | 1,2,J<br>A,A1,A4,<br>A5           | Geschnetzelte Hähnchenbrust<br>in Pfirsichsauce<br>dazu einen Eisbergsalat<br>und Basmatireis | 166<br>20<br>147       | B,H<br>2,12,13,M         |
| Sonntag    | Kartoffel-Brokkoli-Auflauf<br>und Möhrensalat                                 | 352<br>27         | B,H,J,12<br>4         | Schweineröllchen<br>in Senfsauce<br>dazu Rosenkohl mit Speck<br>und Salzkartoffeln                                 | 180<br>133<br>89        | B,H,J,K<br>B,H,1,2                | Putenrahmgulasch<br>dazu Wurzelgemüse<br>und Salzkartoffeln                                   | 193<br>65<br>89        | 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 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 Pflanzeiweiß; (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