

Speiseplan vom 23.03.2026 bis 29.03.2026

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A				
Montag	Milchreis mit heißen Kirschen und Zimt & Zucker	360	4,B,H	Königsberger Klopse mit Kapernsauce dazu Salzkartoffeln und Rote Beete	187	A,A1,D,E ,K	Putengeschnetzeltes in leichter Curry-Gemüsesauce dazu Langkornreis	178	B, H				
										58	53	B,H	154
										16	89	4	
Dienstag	Kartoffel-Gemüse-Auflauf	352	B,H,J,12	Szevediner Gulasch mit Salzkartoffeln	268	B,H	Hühnersuppe mit Gemüse und Reismudeln dazu ein Suppenbrötchen	228	A,A1				
										128	86	A,A1,A4,A5	
Mittwoch	kräftiger Linseneintopf und einem Suppenbrötchen	312	J	Kartoffel-Gemüse-Rösti mit Kräuterquark rote Bete	473	A,A6,B,D ,H,M,2	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu Kohlrabi und Nudeln	167	B,H,J				
										86	110	50	
										A,A1,A4,A5	17	4	214
Donnerstag	Spinat Ricotta Tortellini mit fruchtiger Tomatensauce und Ratatouillegemüse	414	A,A1,B,D,H ,J	Chili con Carne dazu Reis und einen Pusztasalat	162	4,J	Rührei Rahmspinat Salzkartoffeln	247	B,D,H,J				
										14	277	76	
										55	17	89	B,H
Freitag	Veganes Auberginen-Curry mit einem Tomatensalat	221	12 2,13,M	Herzhafte Schupfnudeln-Krautpfanne	501	A,A1,D	Seelachsfilet mit Zitronensauce dazu Salzkartoffeln und Eisbergsalat	88	E				
										88	70	B,H	
											89	20	2,12,13,M
Samstag	Knöpfe Käserahmsauce Blattspinat Reibekäse	322	A,A1,A2,D B,H,12	Gulaschsuppe dazu ein Röggelchen	228	A,A1,A4, A5	Hähnchenbrust in Geflügelsauce dazu Marktgemüse und Salzkartoffeln	120	B,H				
										101	162	47	
										120		35	
Sonntag	Mais-Chili-Taler mit Curry-Kokos-Sauce dazu Asiagemüse	576	2,A,A1,D,M G	Bratwurst mit Bratensauce, Apfelrotkohl dazu Salzkartoffeln	290	2,16 J	Rindergulasch mit Kohlrabi und Salzkartoffeln	194	B,H,K				
										89	42	50	
										145	98	89	

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