



Speiseplan vom 01.12.2025 bis 07.12.2025

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	187 53 89 17	A,A1,D,E , K B,H 4	Putengeschnetzeltes in leichter Curry-Gemüsesauce dazu Langkornreis	178 154	B, H
Dienstag	Kartoffel-Gemüse-Auflauf	352	B,H,J,12	Szegediner Gulasch mit Salzkartoffeln	268 128	B,H	Hühnersuppe mit Gemüse und Reismudeln 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	A,A6,B,D ,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 Reis und einen Pusztasalat	162 277 17	4,J	Rührei Rahmspinat Salzkartoffeln	247 76 89	B,D,H,J B,H
Freitag	Veganes Auberginen-Curry mit einem Tomatensalat	221 88	12 2,13,M	Herzhafte Schupfnudeln-Krautpfanne	501	A,A1,D	Seelachsfilet mit Zitronensauce dazu Salzkartoffeln und Eisbergsalat	88 70 89 20	E B,H 2,12,13,M
Samstag	Knöpfe Käserahmsauce Blattspinat Reibekäse	322 101 120 47	A,A1,A2,D B,H,12 B,H B,D,H	Gulaschsuppe dazu ein Rörgelchen	228 162	A,A1,A4, A5	Hähnchenbrust in Geflügelsauce dazu Marktgemüse und Salzkartoffeln	120 47 35 89	B,H
Sonntag	Mais-Chili-Taler mit Curry-Kokos-Sauce dazu Asiagemüse	576 89 145	2,A,A1,D,M G	Bratwurst mit Bratensauce, Apfelrotkohl dazu Salzkartoffeln	290 42 98 89	2,16 J	Rindergulasch mit Kohlrabi und Salzkartoffeln	194 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 Süßungsmittel; (5) Süßungsmitteln; (6) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel; (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 ☐