

Speiseplan vom 09.06.2025 bis 15.06.2025

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Kost	kcal	Z / A
Montag	Couscousbratling mit Sauerrahmdipp und Melangegemüse	390	A,A1,D,K	Spargelragout mit Schinkenplatte und Kräuterkartoffeln	157	B,H	Putenmedaillon mit Geflügelsauce dazu Marktgemüse und Kartoffelstampf	177	
		134	B,H		170	1,12,16		47	
		121			90			34	
Dienstag	Gemüse-Kartoffelgulasch Röggelchen	200	K	Gemüsebratlinge mit Ratatouillegemüse und Aloliddipp	488	G,J	Hühnerfrikasse mit Spargel und Möhren dazu Gemüserais und Blattsalat	176	B,H
		162	A,A1,A4,A5		55			136	J
					210	B,D,H,K		20	2,12,13,M
Mittwoch	Couscouspfanne mit frischem Gemüse dazu Tomatensauce	455	2,A,A1,G,I,11	Omelette natur Champignonrahmsauce Blattspinat Salzkartoffeln	139	B,D,H	Rindergulasch mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln	189	K
		23			81	B,H		50	
					120	B,H		89	
Donnerstag	vegetarische Currywurst mit Krautsalat und Wedges	200	J,K,2	Gulaschsuppe mit einem Suppenbrötchen	228	A,A1,A4,A5	Spaghetti mit Putenbolognese dazu Reibekäse und ein grüner Salat	354	A,A1
		38	2,4		86			122	J
		213	A,A1					48	1,B,D,H
Freitag	Linsen-Gemüse-Bolognese mit Spätzle	254	J	Veggie Köttbullar in Sauce mit Erbsen und Möhren und Kartoffelstampf	324	A,A1,G,K	Seelachsfilet mit Zitronensauce Tomaten-Eisbergsalat Salzkartoffeln	88	E
		191	A,A1,A2,D		96			74	B,H
					106	B,H		95	2,12,13,M
Samstag	vegetarisches Chili con Carne mit Bio Vollkornreis und einem grünem Salat	238	G	gebr. Leberkäse dazu Senf mit Sauerkraut und Salzkartoffeln	298	1,2,16	Kartoffeleintopf	249	J
		236			11	K			
		20	2,12,13,M		62	2			
Sonntag	spanische Gemüsetortilla mit Spinat, Paprika und Lauch dazu Ratatouillegemüse	434	B,D,H	Rinderbraten mit Meerrettichsauce rote Bete und Kartoffeln	80		Mini Frikadellen mit Bratensauce dazu Schrebergartengemüse und Kartoffelstampf	308	A,A1,D,K
		55			67	B,H,M,2		42	J
					17	4		55	
				89			106	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 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

Alternative: Salatteller der Saison  oder  
oder  
oder

Salatteller der Saison mit Croutons   
Salatteller der Saison mit Käsestreifen   
Salatteller der Saison mit gekochtes Ei