



Speiseplan vom 07.07.2025 bis 13.07.2025

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Kost	kcal	Z / A
Montag	Drei feine Pfannkuchen	567	A,A1,B,D,H	Putengeschnetzeltes "Asia"	162		Farfalle	389	A,A1
	und Kirschgrütze	58		mit Langkornreis Paprika Mais Salat	154 83		Zucchini-Tomatengemüse Reibekäse	87 48	1,B,D,H
Dienstag	Gemüse-Kartoffelgulasch	200	K	Gemüsebratlinge	488	G,J	Hühnerfrikasse mit Spargel und Möhren	175	B,H
	Röggelchen	162	A,A1,A4,A5	mit Ratatouillegemüse und Aiolidipp	55 210	B,D,H,K	dazu Gemüserais und Blattsalat	136 20	J 2,12,13,M
Mittwoch	Couscouspfanne mit frischem Gemüse	455	2,A,A1,G,I,I	Omelette natur	139	B,D,H	Rindergulasch	189	K
	dazu Tomatensauce	23	1	Champignonrahmsauce Blattspinat Salzkartoffeln	81 120 89	B,H B,H	mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln	50 89	
Donnerstag	vegetarische Currywurst	200	J,K,2	Gulaschsuppe	228	A,A1,A4,A5	Spaghetti	354	A,A1
	mit Krautsalat und Wedges	38 213	2,4 A,A1	mit einem Suppenbrötchen	86		mit Putenbolognese dazu Reibekäse und ein grüner Salat	122 48 20	J 1,B,D,H 2,12,13,M
Freitag	Linsen-Gemüse-Bolognese	254	J	Veggie Köttbullar	324	A,A1,G,K	Seelachsfilet	88	E
	mit Spätzle	191	A,A1,A2,D	in Sauce mit Erbsen und Möhren und Kartoffelstampf	96 106	B,H	mit Zitronensauce Tomaten-Eisbergsalat Salzkartoffeln	74 95 109	B,H 2,12,13,M
Samstag	Vegetarisches Chili con Carne	238	G	gebr. Leberkäse	298	1,2,16	Kartoffeleintopf	249	J
	mit Bio Vollkornreis und einem grünem Salat	236 20	2,12,13,M	dazu Senf mit Sauerkraut und Salzkartoffeln	11 62 89	K 2			
Sonntag	Spanische Gemüsetortilla mit Spinat,	434	B,D,H	Rinderbraten	80	B,H,M,2	Mini Frikadellen	308	A,A1,D,K
	Paprika und Lauch dazu Ratatouillegemüse	55		mit Meerrettichsauce rote Bete und Kartoffeln	67 17 89	4	mit Bratensauce dazu Schrebergartengemüse und Kartoffelstampf	42 55 106	J 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 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

Alternative: Salatteller der Saison oder
oder
oder

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