



Speiseplan vom 13.10.2025 bis 19.10.2025

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Kost	kcal	Z / A
Montag	süße Mohnnudeln Vanillesauce	942	A,A1,I,I1 B,H	Mais-Chili-Taler mit Aiolidipp Ratatouille Gemüse	576	2,A,A1,D, M B,D,H,K	Hähnchenbrust mit Geflügelsauce dazu Kaisergemüse und Salzkartoffeln	120	
		129			210			47	
					55			52	
Dienstag	Grünes Curry mit Räuchertofu dazu Langkornreis und Eisbergsalat	198	G,J,2 2,12,13,M	Spaghetti Carbonara mit geriebenem Hartkäse und Rahmgurkensalat	348	A,A1 1,2,12,B, H,16 B,H,1 B,H,1	Putengeschnitztes in Curry-Gemüse-Sauce dazu Langkornreis	146	B,H
		231			162				
		20			48			154	
Mittwoch	Gemüsepfanne Provençale und Maccaroni	64	A,A1	Königsberger Klopse Kapernsauce dazu Kartoffeln und Rote Beete	186	A,A1,A6, K B,H 4	veggie Spinatklöße mit Gemüserahmsauce und Blattsalat	266	G,I,I1 B,H,J 2,12,13,M
		350			51			49	
					89			20	
Donnerstag	Gemüsebratling mit Tomatenreis und Kräuterquark	244	G,J B,H	Bratwurst dazu Kartoffel- Lauchgemüse und Senf	290	2,16 12,B,H K	Rindergulasch dazu Nudeln und Wachsbrechbohnsensalat	189	K A,A1 4
		120			238			214	
		110			11			19	
Freitag	Linsen-Gemüse-Bolognese mit Spätzle	226	J A,A1,A2,D	Vollkornnudeln mit grünem Pesto und Blattsalat	531	B,D,H,A, A1 2,12,13, M	Seelachsfilet mit Dillsauce Broccoli und Salzkartoffeln	88	E B,H
		326			20			79	
								64	
Samstag	Kartoffel-Gemüse-Rösti dazu rote Bete und Kräuterquark	473	A,A6,B,D,H M,2 4 B,H	Pichelsteiner Gemüseintopf mit Rindfleisch dazu ein Suppenbrötchen	163	A,A1,A4, A5	Hähnchenbrust in Gemüserahmsauce dazu einen grünen Salat Salzkartoffeln	120	B,H,J 2,12,13,M
		17			86			49	
		110						20	
Sonntag	Kartoffelcurry mit Sojabohnen, Mango und Paprika dazu ein Eisbergsalat	331	B,G,H 2,12,13,M	Hähnchenpfanne in Käse-Gemüsesauce dazu buntes Möhrengemüse und Reis	211	B,H,J,K,1 2	Schweinerückenbraten mit Bratensauce Marktgemüse Salzkartoffeln	77	J
		20			71			41	
					154			35	

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