

Speiseplan vom 23.01 bis 29.01.2023

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A
Montag	Eier in	186	D	Drei Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung	135	A,A1,G, L	Nudeln mit	384	A,A1
	Senfsauce	81	A,A1,B,H,K, M	und Erdnuss-Kokossauce	223	A,A1,E, F	Zucchini- Tomatengemüse	53	
	Rahmspinat	76	B,H	dazu Gemüsereis	168	J	geriebenen Hartkäse	48	1,B,D,H
	Kartoffelstampf	113	B,H	und einen Paprika-Mais-Salat	83				
Dienstag	Gemüse-Kartoffel-Gulasch	172	K	Gemüsebratling aus Kichererbsen und Kidneybohnen		G,J	Spaghetti	348	A,A1
	dazu ein Röggelchen	162	A,A1,A4, A5	mit Paprikarahmsauce		A,A1,B,H, K	mit Putenbolognaise und Parmesankäse	95	J
Mittwoch	Zwei Käsespätzle-Taler mit Röstzwiebeln	441	A,A1,D,H, B	Gyrospfanne	305		Graupeneintopf mit Hühnchen	232	A,A5
	und Rahmwirsing	120	B,H,J	mit Tomatenreis, Krautsalat und Tzatziki	113	B,H	dazu ein Suppenbrötchen	86	A,A1,A4, A5
Donnerstag	Vollkornnudeln	468	A,A1	Weißkohleintopf mit Rauchfleisch	208	B,H,J, M	Frikassee vom Hühnchen	178	
	mit Gemüsebolognese	89	G,J	dazu Suppenbrötchen	86	A1,A4,A	dazu buntes Möhrengemüse und Kräuterreis	74	B,H
Freitag	Couscous mit frischem Gemüse	448	2,A,A1,G,I,I1	Sahnehering "Hausfrauenart"	463	B,D,E,H,K	Rinderhacksteak	174	A,A1,B,H,D,K
	dazu Tomatensauce	23		Prinzessbohnen	46		in Rahmsauce	76	A,A1,B,H,K
	und Bohnensalat	59		Kartoffeln	84		dazu Schrebergartengemüse und Salzkartoffeln	65	
Samstag	Vegetarisches Chili	238	G	Ungarisches Rindergulasch	180	A,A1	Kartoffeleintopf		
	dazu Bio Vollkornreis	236		dazu Rosenkol mit Speck und Zwiebeln	133	1,2,B,H			
	und einen Rahmgurkensalat	144	B,D,H,K	und Kartoffelstampf	113	B,H			
Sonntag	veget. Maultaschenpfanne	515	A,A1,B,D, G,H,J	Rinderbraten	104		Schweinerückenbraten	77	
	mit Sauerrahmdipp	140	B,H	mit Meerrettichsauce	67	2,A,A1,B, H,,M	mit Bratensauce	41	J
				dazu Salzkartoffeln	109		dazu Blumenkohl	59	
				und rote Beete	17	4	und Salzkartoffeln	109	

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

Telefonische Bestellung unter : 335
oder
Abgabe des Speiseplans wöchentlich beim
Servicepersonal