

Speiseplan vom 30.01.23 bis 05.02.2023

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	Szegediner Gulasch mit Kartoffelstampf	212 151	B,H B,H	Putengeschnetzeltes in leichter Curry-Gemüsesauce dazu Longkornreis	184 170	B, H 1,B,D,H
Dienstag	Vollkornspirelli mit Spinatrahmsauce dazu ein frischer grüner Salat	468 114 7	AA1 B,H 2,12,13,M	Herzhaft gefüllter Pfannkuchen mit Bayrischkraut	252 55	AA1,B,D ,H,J K	Hühnersuppe mit Gemüse und Reismudeln dazu ein Suppenbrötchen	212 86	AA1 AA1,A4,A5
Mittwoch	Drei Kartoffel-Gemüse-Rösti dazu Sauerrahm und Rote Bete Salat	473 140 17	2,A,A6,B,D,H ,M B,H 4	kräftiger Linseneintopf und einem Suppenbrötchen	312 86	J AA1,A4, A5	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsau dazu Brokkoli und Kräuterkartoffelstampf	160 64 105	B,H,J B,H
Donnerstag	Spinat Ricotta Tortellini mit fruchtiger Tomatensauce und Ratatouillegemüse	414 15 47	AA1,B,D,H ,J	Chili con Carne dazu Bio Vollkornreis und einen Puztasalat	191 236 17	G 4,J	Hähnchenbrust mit Geflügelsauce dazu buntes Möhrengemüse und Salzkartoffeln	144 46 71 84	
Freitag	Veganes Auberginen-Curry mit einem Tomatensalat	205 92	G,K 2,13,M	Herzhafte Schupfnudeln-Krautpfanne	495	AA1,D	Seelachsfilet mit Zitronensauce dazu Salzkartoffeln ein grüner Salat	88 74 84 7	E B,H 2,12,13,M
Samstag	Gemüse-Maisfrittata mit Sauerrahm Dipp und einer Apfel-Möhren-Rohkost	298 140 51	G,K B,H 1,2,5	Gulaschsuppe dazu ein Röggelchen	201 162	AA1,A4, A5	Putenmedaillons in Geflügelsauce dazu Marktgemüse und Kartoffelstampf	177 46 35 105	B,H
Sonntag	Mais-Chili-Taler mit Curry-Kokos-Sauce dazu Asiagemüse	576 110 150	2,AA1,D,M 2,B,h G,K	Schweinerückenbraten mit Bratensauce, Apfelrotkohl dazu Salzkartoffeln	77 41 98 84	J	Rindergulasch mit Kohlrabi und Salzkartoffeln	223 50 84	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 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