

### Speiseplan vom 29.05 bis 04.06.2023

Tag	Vegetarisch	kcal	Z / A	Vollkost	kcal	Z / A	Leichte Vollkost	kcal	Z / A
Pfingstmontag	spanische Gemüsetortilla mit Ratatouillegemüse	323 56	B,D,H	Spargelragout Salzkartoffeln mit Schinkenplatte	157 109 170	B,H 1,2,16	Putenmedaillon Geflügelsauce Marktgemüse Kartoffelstampf	177 46 35 105	B,H
Dienstag	Grünes Curry mit Räuchertofu	192	2,A,A1,F,G ,J	Spaghetti Carbonara	348 162	A,A1 1,2,12,B, H,16	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln	247 76	B,D,H B,H
	dazu Gemüsereis und Blattsalat	81	2,12,13,M	mit geriebenem Hartkäse und ein Gurkensalat	48 144	1,B,D,H B,D,H,K		84	
Mittwoch	Gemüsepfanne Provençale	78		Königsberger Klopse Kapernsauce	117 61	A,A1,D,K A,A1,B,H	Putengeschnezeltes in Curry-Gemüse-Sauce	182	A,A1,B,H
	und Bio- Penne	414	A,A1	dazu Kartoffeln und Rote Beete	109		dazu Langkornreis	156	
Donnerstag	Gemüsebratling mit Tomatenreis und Sauerrahm Dipp	244 113 140	G,J B,H	Vollkornnudeln mit grünem Pesto und Ratatouillegemüse	518 59	B,D,H,A, A1	Rindergulasch dazu Salzkartoffeln und Wachsbrechbohnsalat	185 84 19	K 4
	Gemüse-Kartoffel-Gratin mit Käse überbacken und einem grünem Salat	371 82	H,12,B,H,J 2,12,13,M	Bratwurst dazu Kartoffel- Lauchgemüse und Senf	289 238 11	2,16 12,B,H K	Seelachsfilet mit Dillsauce Broccoli und Salzkartoffeln	88 79 64 64	E B,H
Samstag	Käse-Spätzle	540	A,A1,A2,B, D,H	Pichelsteiner Gemüseeintopf mit Rindfleisch dazu ein Suppenbrötchen	148 86	A,A1,A4, A5	Hähnchenbrust in Gemüserahmsauce dazu einen grünen Salat und Nudeln	174 39 81 213	A,A1,B,H,J 2,12,13,M A,A1
	mit Röstzwiebeln dazu Gurkensalat	116 144	A,A1 B,D,H,K						
Sonntag	Kartoffelcurry mit Sojabohnen, Mango und Paprika	259	A,A1,B,G, H	Kalbsgeschnetzeltes aus der Nuss dazu buntes Möhrengemüse und Dampfkartoffeln	226 71 109	A,A1,B,H ,H	Minifrikadellen mit Bratensauce dazu Kaisergemüse und Kartoffelstampf	177 41 62 113	A,A1,D,K J B,H
	dazu ein grüner Blattsalat	81	2,12,13,M						

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 Fleischzeugnissen erforderlich

Das Team der FACT wünscht Ihnen einen guten Appetit!

Name: \_\_\_\_\_

Portionsgröße: Normal Groß

Alternative : Salatteller der Saison oder Sallatteller der Saison mit gekochter Schinken oder Käsestreifen oder gekochtes Ei