LSSA Speiseplan - KW24 (09.06.2025 - 15.06.2025)

Sachsen-Anhalt LANDESSPORT SCHULE

	Montag (09.06.2025)	Dienstag (10.06.2025)	Mittwoch (11.06.2025)	Donnerstag (12.06.2025)	Freitag (13.06.2025)	Samstag 14.06.2025)	Sonntag (15.06.2025)
Vollwert	Putengeschnetzeltes Asia Style mit süßsaurem Wokgemüse dazu Langkornreis, Dessert oder Obst Brennwert 2235 kJ / 531 kcal / Fett 12,3 g / davon gesättigte Fettsäuren 2,1 g / Kohlenhydrate 84,3 g / davon Zucker 17,5 g / Eiweiß 19,7 g / Salz 3,96 g	Kräftiger Linseneintopf mit Rauchfleisch, Kartoffeln und frischem Gemüse, Geflügel-Wiener-Würstchen im Schafsaitling, Dessert oder Obst 2, 4, 5, l Brennwert 2189 kJ / 525 kcal / Fett 29,8 g / davon gesättigte Fettsäuren 10,3 g / Kohlenhydrate 38,2 g / davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 26,2 g / Salz 5,76 g	Frikadelle vom Schwein und Rind, Rahmsauce, BIO Erbsen-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, Dessert oder Obst a, f, h, m Brennwert 2503 kJ / 597 kcal / Fett 33,0 g / davon gesättigte Fettsäuren 11,1 g / Kohlenhydrate 45,2 g / davon Zucker 10,2 g / Eiweiß 26,0 g / Salz 4,98 g	Currywurst vom Schwein in fruchtig-pikanter Sauce mit Cola und Apfelmus, Kartoffel-Käserösti mit Zucchini und Karotten Dessert oder Obst 2, 3, 5, a, d, e, h, k, l Brennwert 3372 kJ / 806 kcal / Fett 55,7 g / davon gesättigte Fettsäuren 21,6 g / Kohlenhydrate 43,3 g / davon Zucker 23,7 g / Eiweiß 31,9 g / Salz 5,73 g	Wurstgulasch nach ostdeutscher Art, mit Jagdwurst, in Tomaten-Sahne-Sauce, Hörnchennudeln leicht geölt, Dessert oder Obst 2, 4, 5, f, h, l Brennwert 2515 kJ / 599 kcal / Fett 20,5 g / davon gesättigte Fettsäuren 7,4 g / Kohlenhydrate 82,8 g / davon Zucker 15,2 g / Eiweiß 20,4 g / Salz 4,21 g	Schweinegulasch mit Pilzen und BIO Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffelpüree, Dessert oder Obst h, m Brennwert 1666 kJ / 399 kcal / Fett 17,0 g / davon gesättigte Fettsäuren 4,7 g / Kohlenhydrate 40,0 g / davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 18,7 g / Salz 5,87 g	Backhendl Wiener Art an Geflügeljus mit Blumenkohl dazu Kartoffelrösti, Dessert oder Obst 2, a, f, k, m Brennwert 3958 kJ / 942 kcal / Fett 64,9 g / davon gesättigte Fettsäuren 7,6 g / Kohlenhydrate 59,8 g / davon Zucker 6,5 g / Eiweiß 30,0 g / Salz 5,22 g
Vegetarisch	Veganer Bauerntopf Fleischalternative auf Soja- und Erbsenproteinbasis, mit Kartoffeln, Paprika und Karotten, Dessert oder Obst n Brennwert 1104 kJ / 264 kcal / Fett 13,2 g / davon gesättigte Fettsäuren 1,6 g / Kohlenhydrate 26,4 g / davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 3,64 g	Tortelloni mit Ricotta und Spinat mit Pastasauce "Gorgonzola" Béchamelsauce, verfeinert mit Gorgonzola und Basilikumpesto, Dessert oder Obst a, f, h, l Brennwert 3276 kJ / 783 kcal / Fett 35,3 g / davon gesättigte Fettsäuren 14,4 g / Kohlenhydrate 91,4 g / davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 24,1 g / Salz 3,83 g	Veganer Kartoffeleintopf mit Karotten, Zucchini, Kohlrabi und Staudensellerie, Dessert oder Obst 3, l Brennwert 972 kJ / 232 kcal / Fett 10,8 g / davon gesättigte Fettsäuren 2,4 g / Kohlenhydrate 28,0 g / davon Zucker 6,8 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 4,36 g	Champignonlasagne mit Spinat und Ziegenfrischkäse, fruchtige Tomatensauce, mit Kräutern und Zwiebeln abgeschmeckt, Dessert oder Obst 2, 3, a, f, h Brennwert 1929 kJ / 459 kcal / Fett 18,7 g / davon gesättigte Fettsäuren 10,5 g / Kohlenhydrate 56,5 g / davon Zucker 9,6 g / Eiweiß 15,9 g / Salz 6,01 g	Vegetarische Maultaschen mit Gartengemüse und Petersilienbutter, Gemüserahmsauce Béchamelsauce mit Zucchini-, Sellerie- und Karottenwürfeln, Dessert oder Obst a, f, h, l, n Brennwert 2567 kJ / 613 kcal / Fett 35,5 g / davon gesättigte Fettsäuren 8,4 g / Kohlenhydrate 50,1 g / davon Zucker 9,4 g / Eiweiß 23,5 g / Salz 6,84 g	Wellennudeln al dente mit Gemüsebolognaise (vegane Fleischalternative auf Sojaproteinbasis, in Tomatensauce), Dessert oder Obst f, l, n Brennwert 2319 kJ / 554 kcal / Fett 12,5 g / davon gesättigte Fettsäuren 1,6 g / Kohlenhydrate 91,1 g / davon Zucker 14,4 g / Eiweiß 17,7 g / Salz 3,98 g	Süßkartoffelpfanne Süßkartoffelwürfel mit Kokosmilch und Chilisauce, Mini-Maiskölbchen, Karotten und Erdnüssen, Dessert oder Obst b, n Brennwert 1848 kJ / 440 kcal / Fett 21,6 g / davon gesättigte Fettsäuren 4,4 g / Kohlenhydrate 45,6 g / davon Zucker 13,6 g / Eiweiß 13,2 g / Salz 6,80 g

Zusätze: 1: geschwefelt, 2: mit Antioxidationsmittel, 3: mit Farbstoff, 4: mit Konservierungsstoff, 5: mit Phosphat
Allergene: a: Eier und Erzeugnisse daraus, b: Erdnüsse und Erzeugnisse daraus, c: Fische und Erzeugnisse daraus, d: Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Gerste), e: Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Hafer), f: Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen), g: Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen, Dinkel), h: Milch inkl. Lactose und Erzeugnisse daraus, i: Schalenfrüchte und Erzeugnisse daraus (Mandeln), k: Schwefeldioxid, Sulfite (> 10 mg/ kg, 10 mg/l), l: Sellerie und Erzeugnisse daraus, m: Senf und Erzeugnisse daraus, n: Sojabohnen und Erzeugnisse daraus