Sachsen-Anhalt LANDESSPORT BUND

Speiseplan vom 02.11. - 08.11.2026

	Zwischenmahlzeit 1	Zwischenmahlzeit 2	Mittags-Menü 1	Mittags-Menü 2	Mittags-Menü 3	Mittags-Menü XXL	Vesper
Montag	Chicken Nuggets A,C,G, Barbecue Sauce, frisches Obst 466 kcal Kh. 41.58 g Ew. 17.58 g Fett 24.32 g	Gemüse-Nuggets A,A1,F, Barbecue Sauce, frisches Obst 317 kcal Kh. 45.08 g Ew. 5.48 g Fett 11.34 g	Chili-Makkaroni mit Hackfleisch I, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Bananenquark G 694 kcal Kh. 116.40 g Ew. 30.45 g Fett 11.04 g	Paniertes Schweinekotelett, Bratensauce A,A1, Möhrengemüse A,A1,G, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Bananenquark G 719 kcal Kh. 75.18 g Ew. 49.41 g Fett 26.66 g	Mildes Kürbis-Kichererbsen-Curry E,G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Bananenquark G 705 kcal Kh. 99.60 g Ew. 25.20 g Fett 18.60 g	Schweinekotelett, Bratensauce A,A1, Möhrengemüse A,A1,G, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Bananenquark G 933 kcal Kh. 57.58 g Ew. 101.41 g Fett 34.26 g	Quarktasche A,A1,A3,C,G, Joyce Eistee Zitrone 4. 533 kcal Kh. 71.20 g Ew. 11.36 g Fett 22.40 g
Dienstag	Gegrilltes Käse-Schinken-Brot A,A1,G, frisches Obst 396 kcal Kh. 35.33 g Ew. 17.67 g Fett 20.85 g	Croissant " Kakao & Haselnus" A,A1,C,F,G,H, frisches Obst 545 kcal Kh. 57.08 g Ew. 6.79 g Fett 21.60 g	Schweinegeschnetzeltes "Toskana" 3.,6., Farfalle Tricolore A,A1, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Apfel 428 kcal Kh. 79.60 g Ew. 11.95 g Fett 14.00 g	Lammhacksteak A,A1,C, Tomatensauce A,I, grünes Bohnengemüse, Rosmarin-Drillinge G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Apfel 772 kcal Kh. 69.21 g Ew. 32.73 g Fett 41.55 g	Pilz-Maultaschen A,A1,A2,G, Kräuterrahmsauce A,A1,G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Apfel 562 kcal Kh. 81.16 g Ew. 19.50 g Fett 15.76 g	Lammhacksteak XXL A,C, Tomatensauce A,I, grünes Bohnengemüse, Rosmarin-Drillinge G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Apfel 1027 kcal Kh. 76.07 g Ew. 56.53 g Fett 56.95 g	Mini-Frikadellen A,A1,C,J, Kartoffelsalat, Farmer Salat, Joyce A-C-E Drink 4. 553 kcal Kh. 53.90 g Ew. 10.85 g Fett 31.95 g
Mittwoch	Vegetarische Köttbullar, helle Preiselbeersauce, frisches Obst 110 kcal Kh. 24.53 g Ew. 0.22 g Fett 0.12 g	Backcamembert `Donut`´ A,A1,G, Preiselbeersauce, Baguette A,A1 481 kcal Kh. 61.00 g Ew. 18.16 g Fett 17.32 g	Vegetarisches Chili con carne A,A1,A3,F,I, Bio-Vollkorn-Penne A,A1,A2,A3,C, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J 552 kcal Kh. 54.20 g Ew. 17.10 g Fett 9.00 g	Cevapcici, Ajvar (Paprika-Auberginen-Sauce), Djuvec-Reis, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Grießdessert A,A1,G,3. 870 kcal Kh. 49.25 g Ew. 33.80 g Fett 57.95 g	Süßkartoffelragout mit Kokosmilch E, Fritierter Gemüse-Knusper-Bagel A,A2,I, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Mousse au chocolate G 601 kcal Kh. 56.05 g Ew. 13.10 g Fett 35.38 g	Hausgemachte Cevapcici, Ajvar (Paprika-Auberginen-Sauce), Djuwetschreis I, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Mousse au chocolate G 1530 kcal Kh. 82.90 g Ew. 68.40 g Fett 101.88 g	Karotten-Kürbiskern-Muffin A,A1,F,1., Schoko-Milch G 433 kcal Kh. 52.20 g Ew. 9.90 g Fett 20.38 g
Donnerstag	Ukrainische Soljanka, frisches Obst 326 kcal Kh. 27.71 g Ew. 14.35 g Fett 17.25 g	Panierter Gouda gebraten A,A1,A4,C,G,3., Gemüseketchup F,I, Krustenbrot A,A1,A2, frisches Obst 382 kcal Kh. 52.63 g Ew. 16.96 g Fett 13.86 g	Schweinestreifen "Gyros Art", Tzatziki G, Vollkornreis, Weißkrautsalat 2., Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Grießdessert A,A1,G,3. 945 kcal Kh. 92.14 g Ew. 45.01 g Fett 27.19 g	Szegediner Gulasch A,A1, Böhmische Knödel A,C, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Grießdessert A,A1,G,3. 819 kcal Kh. 101.72 g Ew. 36.34 g Fett 29.24 g	Quarkkeulchen A,A1,G, mit Apfelmus 1.,3., Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Grießdessert A,A1,G,3. 689 kcal Kh. 109.70 g Ew. 18.27 g Fett 19.56 g	Szegediner Gulasch A,A1, Böhmische Knödel A,C, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J 714 kcal Kh. 85.82 g Ew. 32.94 g Fett 26.14 g	Roggenmischbrot-Sandwich A,A1,A2, 1 Schb.Geflügelsalami, 1 Schb. Gouda G, Apfelsaft 335 kcal Kh. 45.34 g Ew. 11.47 g Fett 11.03 g
Freitag	Mohnnudeln m. Zwetschgenröster (Pflaume) 453 kcal Kh. 46.88 g Ew. 8.37 g Fett 17.75 g	Maultaschen gefüllt mit Rindfleisch A,A1,C,G,I, frisches Obst 228 kcal Kh. 39.98 g Ew. 7.72 g Fett 3.20 g	Klassische Currywurst I, Currysauce A,A1,G, Pommes frites, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Hit Cocoa Creme A,A1,G 840 kcal Kh. 57.96 g Ew. 24.15 g Fett 56.28 g	Gedünstetes Kabeljaufilet D, Gemüse "Stroganoff Art", Saure Sahne-Dill, Risollee-Kartoffeln, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Hit Cocoa Creme A,A1,G 571 kcal Kh. 59.26 g Ew. 37.90 g Fett 22.49 g	Zwei Eier C, Frankfurter grüne Sauce, Butterkartoffeln G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Hit Cocoa Creme A,A1,G 800 kcal Kh. 56.68 g Ew. 21.67 g Fett 53.56 g	Klassische Currywurst 1.,3.,5.,6., Currysauce A,A1,G, Pommes frites, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Hit Cocoa Creme A,A1,G 1179 kcal Kh. 59.76 g Ew. 39.75 g Fett 86.28 g	Amerikaner A,C,G, Hohes C Multivitaminsaft 471 kcal Kh. 104.93 Ew. 5.65 g Fett 3.67 g
Samstag			Rigatoni A,A1, Sauce Bolognese A,A1,I, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 542 kcal Kh. 64.36 g Ew. 18.60 g Fett 12.96 g	Verpflegungsbeutel für Mittagsmahlzeit (Abholung zwischen 6:00-10:00)	Vegetarische Moussaka A,A1,C,F,G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 540 kcal Kh. 44.00 g Ew. 17.55 g Fett 21.75 g	Rigatoni A,A1, Sauce Bolognese A,A1,I, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 542 kcal Kh. 64.36 g Ew. 18.60 g Fett 12.96 g	
Sonntag			Putenröllchen mit Paprika-Frischkäse gefüllt A,A1,I, Geflügelsauce A,A1, Blumenkohlgemüse, Kartoffelgratin G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Grießflammeri 572 kcal Kh. 48.27 g Ew. 31.28 g Fett 27.20 g	Verpflegungsbeutel für Mittagsmahlzeit (Abholung zwischen 6:30-10:00)	Veg. gefüllter Kohlrabi C,G, Kräuterrahmsauce A,A1,G, Kartoffelgratin G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Grießflammeri m. Mandeln und Zimt 465 kcal Kh. 35.36 g Ew. 8.50 g Fett 29.26 g	Putenröllchen mit Paprika-Frischkäse gefüllt A,A1,I, Geflügelsauce A,A1, Blumenkohlgemüse, Kartoffelgratin G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Grießflammeri 689 kcal Kh. 52.62 g Ew. 50.78 g Fett 29.75 g	