Sachsen-Anhalt LANDESSPORT BUND

Speiseplan vom 09.11. - 15.11.2026

	Zwischenmahlzeit 1	Zwischenmahlzeit 2	Mittags-Menü 1	Mittags-Menü 2	Mittags-Menü 3	Mittags-Menü XXL	Vesper
Montag	Kleines Schweinerückensteak, Kräuterbutter G, Vital-Fit Mehrkornbrot A,A1,A2,A3,A4 376 kcal Ew. 33.15 g Kh. 19.52 g Fett 12.50 g	1 Stück Bio- Kartoffelbrötchen A,A1,A3, Butter G, Puten-Lachsschinken 1.,2.,5., Pflaumenmus, Gurkenscheiben, Tomatenecken 313 kcal Ew. 20.93 g Kh. 43.49 g Fett 8.98 g	Rinderroulade C,I,J, Bratensauce A,A1, Rotkohlgemüse, Butterkartoffeln G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Fruchtjoghurt G 666 kcal Ew. 33.86 g Kh. 81.17 g Fett 27.86 g	Rotbarschfilet in der Eihülle A,A1,D, Tomatensauce A,I, Möhrengemüse A,A1,G, Butterkartoffeln G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Fruchtjoghurt G 740 kcal Ew. 47.53 g Kh. 75.27 g Fett 26.19 g	Feta Pasta&gerösteter Paprika/Crunch A,A1,G,I, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Fruchtjoghurt G 711 kcal Ew. 23.85 g Kh. 87.75 g Fett 28.98 g	Rinderroulade XXL I, Bratensauce A,A1, Rotkohlgemüse, Butterkartoffeln G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Fruchtjoghurt G 904 kcal Ew. 55.86 g Kh. 91.17 g Fett 39.86 g	Milchreis C,G, Heidelbeergrütze A ,A1, Apfelsaft 234 kcal Ew. 5.10 g Kh. 44.75 g Fett 3.90 g
Dienstag	Schokopuddingsuppe G, Zwieback A,A1 260 kcal Ew. 9.40 g Kh. 36.80 g Fett 8.50 g	Gebratener Feuerspieß A,A1,2., Vital-Fit Mehrkornbrot A,A1,A2,A3,A4 416 kcal Ew. 15.28 g Kh. 28.37 g Fett 25.50 g	Spieß vom jungen Geflügel, mit Paprikasauce F oder Mischpilz-Sauce, Kartoffelpüree G,L,2.,3., Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Strudelpudding G,3. 753 kcal Ew. 38.53 g Kh. 80.13 g Fett 31.08 g	Gebratene Rinderleber, Apfel-Zwiebel-Sauce, Kartoffelpüree G,L,2.,3., Salat vom Bufett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Strudelpudding G,3. 826 kcal Ew. 47.17 g Kh. 83.58 g Fett 33.02 g	Vegetarische Paprikaschote A,A1,C,F,I,J, Reis, Tomatensauce A,I, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Strudelpudding G,3. 720 kcal Ew. 21.55 g Kh. 93.75 g Fett 27.83 g	Spieß vom jungen Geflügel, mit Paprikasauce F oder Mischpilz-Sauce, Kartoffelpüree G,L,2.,3., Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Strudelpudding G,3. 903 kcal Ew. 66.03 g Kh. 82.76 g Fett 34.08 g	Roggenmischbrot-Sandwich A ,A1,A2,C, Butter G, 1 gekochtes Ei C, 1 Schb. Grünländer Käse G 437 kcal Ew. 24.90 g Kh. 39.40 g Fett 21.28 g
Mittwoch	Tomatencremsuppe G,3.,6., Roggenvollkornbrot m.Sonnenblumenkernen A ,A1,A2, frisches Obst 286 kcal Ew. 8.62 g Kh. 32.23 g Fett 10.13 g	1 Stück Kürbiskernbrötchen A,A1,A2,A3,A4, 1 Schb. Gouda G, Kirschkonfitüre, Butter G, frisches Obst 568 kcal Ew. 14.91 g Kh. 57.88 g Fett 28.43 g	Vegetarische Linsen-Bolognese, Vollkorn-Spaghetti A ,A1, Salat vom Bufett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Pfannkuchen A,A1,C,G,3. 1003 kcal Ew. 29.53 g Kh. 128.22 g Fett 20.31 g	Königsberger Klöpse A,A1,C, Kapernsauce A,A1,C,G, Kartoffelpüree G,L,2.,3., Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Pfannkuchen A,A1,C,G,3. 1011 kcal Ew. 26.93 g Kh. 92.18 g Fett 58.61 g	Cannelloni Ricotta/Spinat A,A1,C,G, mit Käsesauce A,G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Pfannkuchen A,A1,C,G,3. 945 kcal Ew. 31.13 g Kh. 146.62 g Fett 24.76 g	Königsberger Klöpse XXL A,A1,C, Kapernsauce A,A1,C,G, Kartoffelpüree G,L,2.,3., Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Pfannkuchen A,A1,C,G,3. 1299 kcal Ew. 40.13 g Kh. 102.14 g Fett 80.21 g	Panini-Sesam-Nigella-Saat A,A1,F, Kräuterquark G, Kochschinken, Tomatenscheiben, Parmigiano Reggano -gerieben-, Vollmilch G 458 kcal Ew. 28.32 g Kh. 47.53 g Fett 12.11 g
Donnerstag	Vegetarische Frühlingsrolle A ,A1,C,I,J,6., Sauce Süß-Sauer I, frisches Obst 315 kcal Ew. 4.48 g Kh. 53.51 g Fett 7.23 g	Klassischer Hamburger A,A1,A3,G,K,2.,3.,5. 606 kcal Ew. 27.59 g Kh. 46.95 g Fett 33.51 g	Chili con carne mit Putenwürfeln F,I,J, Bio-Langkorn-Reis, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Kokosmilchreis mit Ingwersirup und Apfel G 777 kcal Ew. 91.89 g Kh. 262.00 g Fett 94.54 g	Kohlroulade A ,A1, Krautsauce A ,A1, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Bufett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Kokosmilchreis mit Ingwersirup und Apfel G 763 kcal Ew. 23.33 g Kh. 67.12 g Fett 41.92 g	Süßkartoffel-Kumpir mit buntem Gemüse und Limettenschmand, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Kokosmilchreis mit Ingwersirup und Apfel G 823 kcal Ew. 23.79 g Kh. 95.12 g Fett 35.30 g	Kohlroulade XXL A ,A1, Krautsauce A ,A1, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Bufett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Kokosmilchreis mit Ingwersirup und Apfel G 1079 kcal Ew. 41.25 g Kh. 76.64 g Fett 66.92 g	Sesam-Bagel A,A1,K, Tomaten-Mozarella G, Basilikum, Joyce Eistee Zitrone 4. 377 kcal Ew. 2.17 g Kh. 75.40 g Fett 4.50 g
Freitag	Schinken-Käse-Croissant A,A1,A3,C,G,1.,2.,5., frisches Obst 355 kcal Ew. 10.09 g Kh. 43.69 g Fett 14.18 g	Farmer Brötchen, Butter G, Edamer G, 2 Scheiben Cervelatwurst, Tomatenecken, frisches Obst 396 kcal Ew. 18.71 g Kh. 37.25 g Fett 20.98 g	Jägerschnitzel A,A1,C,2., Tomaten-Sauce, Penne-Rigate-Nudeln A,A1, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Birne 631 kcal Ew. 30.20 g Kh. 87.10 g Fett 21.58 g	Sticky Lemon Chicken, Basmatireis, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Birne 652 kcal Ew. 38.14 g Kh. 95.00 g Fett 17.52 g	Spinatknödel A,A1,C, Gorgonzola-Sauce A,A1,G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Birne 795 kcal Ew. 33.60 g Kh. 56.15 g Fett 49.65 g	Jägerschnitzel A,A1,C,2., Tomaten-Sauce, Penne-Rigate-Nudeln A,A1, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Birne 802 kcal Ew. 47.90 g Kh. 89.70 g Fett 31.08 g	Brownie A,A1,C,F,G, Orangen-Fruchtsaftgetränk 1. 453 kcal Ew. 4.59 g Kh. 59.33 g Fett 21.17 g
Samstag			Gnocchi-Pfanne/gr. Spargel/Zitronen-Hähnchen G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 607 kcal Ew. 27.80 g Kh. 45.50 g Fett 25.20 g	Verpflegungsbeutel für Mittagsmahlzeit (Abholung zwischen 6:00-10:00)	Gnocchi A,A1,C, Tomatensauce A,I, Mini-Mozzarella C, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 736 kcal Ew. 7.27 g Kh. 9.86 g Fett 24.32 g	Gnocchi-Pfanne/gr. Spargel/Zitronen-Hähn G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Gebratene Hähnchenbrust, Dessert oder Obst 756 kcal Ew. 51.80 g Kh. 46.70 g Fett 28.68 g	
Sonntag			Schweinefileteröllchen- gefüllt mit Mini-Salami und Obatzter-, Rahmsoße, Broccoligemüse G, Rösti-Taler, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 650 kcal Ew. 53.83 g Kh. 28.22 g Fett 24.52 g	Verpflegungsbeutel für Mittagsmahlzeit (Abholung zwischen 6:30-10:00)	Rote Linsensuppe H,I,J, Ajva-Ziegenfrischkäse-Baquette A,A1,G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 634 kcal Ew. 32.55 g Kh. 55.24 g Fett 23.38 g	Schweinefileteröllchen - gefüllt mit Mini-Salami und Obatzter-, Rahmsoße, Broccoligemüse G, Rösti-Taler, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 880 kcal Ew. 98.83 g Kh. 28.22 g Fett 29.02 g	