Sachsen-Anhalt LANDESSPORT BUND

Speiseplan vom 16.11. - 22.11.2026

	Zwischenmahlzeit 1	Zwischenmahlzeit 2	Mittags-Menü 1	Mittags-Menü 2	Mittags-Menü 3	Mittags-Menü XXL	Vesper
Montag	Tomaten-Mozzarella-Strudel A,A1,A2,A3,G,K, frisches Obst 410 kcal Kh. 45.32 g Ew. 2.02 g Fett 19.92 g	Rührei C,G, Ciabatta-Brötchen A, frisches Obst 238 kcal Kh. 14.28 g Ew. 12.32 g Fett 14.30 g	Schweinebraten, Bratensauce A,A1, Mischgemüse A,A1, Serviettenknödel A,A1,C,G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Mandarine 846 kcal Kh. 85.88 g Ew. 57.72 g Fett 37.18 g	Gedünstetes Kabeljaufilet D, Zitronen-Dill-Sauce A,A1,G, Broccoligemüse G, Vollkornreis, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Mandarine 689 kcal Kh. 81.13 g Ew. 45.22 g Fett 20.87 g	Spaghetti Aglio olio A,A1,A2, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Mandarine 719 kcal Kh. 83.89 g Ew. 14.73 g Fett 34.94 g	Schweinebraten, Bratensauce A,A1, Mischgemüse A,A1, Serviettenknödel A,A1,C,G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Mandarine 1042 kcal Kh. 85.88 g Ew. 82.92 g Fett 47.98 g	Roggenmischbrot-Sandwich A,A1,A2,C, Edamer G, 1 Schb.Geflügelsalami, Paprikaspalte, Gurkenscheiben, 338 kcal Kh. 39.44 g Ew. 14.27 g Fett 12.18 g
Dienstag	Gebundene Gulaschsuppe mit Kartoffeln, frisches Obst 362 kcal Kh. 20.08 g Ew. 0.22 g Fett 12.00 g	Leicht&Cross A ,A1,A2,F,G, Das volle Kornbrot A ,A1,A2, 2 Scheiben Cervelatwurst, Butter G, Pflaumenmus, frisches Obst 440 kcal Kh. 52.30 g Ew. 17.44 g Fett 18.53 g	Paniertes Hähnchenschnitzel A,A1,C, Geflügelsauce A,A1, Familiengemüse G, Spätzle A,A1,C,G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Fruchtjoghurt G 795 kcal Kh. 83.53 g Ew. 35.30 g Fett 19.51 g	Nudeleintopf mit Gemüse und Rindfleisch, Vital-Fit Mehrkornbrot A ,A1,A2,A3,A4, Salat vom Bufett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Fruchtjoghurt G 813 kcal Kh. 92.50 g Ew. 38.59 g Fett 30.08 g	Karotten-Kürbiskern-Rösti A,A1,I, Avocado-Salsa, eingelegte rote Zwiebeln, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Fruchtjoghurt G 692 kcal Kh. 69.35 g Ew. 14.33 g Fett 146.60 g	Paniertes Hähnchenschnitzel A,A1,C,G, Geflügelsauce A,A1, Familiengemüse G, Spätzle A,A1,C,G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Fruchtjoghurt G 947 kcal Kh. 95.29 g Ew. 57.02 g Fett 21.19 g	Quark-Honig-Creme G, getrocknete Aprikosen, Haferflocken, Multivitaminsaft 284 kcal Kh. 48.34 g Ew. 14.65 g Fett 2.34 g
Mittwoch	Laugen-Korn-Gipfel A ,A1,A2,F,G,K, 1 Portions- Honig, Butter G, frisches Obst 553 kcal Kh. 59.57 g Ew. 6.36 g Fett 30.49 g	Warmer Schoko-Porrigde A,A1,G, frisches Obst 316 kcal Kh. 37.88 g Ew. 12.82 g Fett 6.30 g	Boccollini -Nudeln, Tomaten-Basilikum-Sauce F, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Strudelpudding G,3. 672 kcal Kh. 107.80 g Ew. 21.53 g Fett 16.88 g	Frikadelle A,A1,C, Bratensauce A,A1, Leipziger Allerlei, Kartoffelgratin G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Strudelpudding G,3. 897 kcal Kh. 71.12 g Ew. 27.84 g Fett 61.78 g	Eierragout mit Erbsen und Karotten A,A1,C,F,G, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Strudelpudding G,3. 746 kcal Kh. 64.90 g Ew. 33.73 g Fett 37.90 g	Frikadelle A,A1,C, Bratensauce A,A1, Leipziger Allerlei, Kartoffelgratin G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Strudelpudding G,3. 1233 kcal Kh. 83.12 g Ew. 43.44 g Fett 87.28 g	Hafer-Kraft-Riegel A ,A4,E,G,H, Vollmilch G, Banane 548 kcal Kh. 74.61 g Ew. 13.45 g Fett 19.81 g
Donnerstag	Eieromelett C,G, Schnittlauch-Tomaten, 1 Schb. Mischbrot A ,A1,A2, frisches Obst 359 kcal Kh. 39.58 g Ew. 18.07 g Fett 12.45 g	Vollkornbrötchen A ,A1,A2,A3,A4,F,G,K, 1 Scheiben Kasseleraufschnitt, Sauerkirsch-Konfitüre, Butter G, frisches Obst 403 kcal Kh. 58.41 g Ew. 23.31 g Fett 11.35 g	Geflügel "Cordon bleu" A,A1,G,1.,2.,3.,5., Geflügelsauce A,A1, gebundenes Erbsengemüse, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Erdbeer- 724 kcal Kh. 74.14 g Ew. 49.14 g Fett 19.89 g	Paniertes Schollenfilet A ,A1,D, gerahmtes Zucchinigemüse G, Kartoffeln, Salat vom Bufett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Erdbeer-Quark G 712 kcal Kh. 83.43 g Ew. 80.40 g Fett 22.20 g	Polenta-Spinat-Tasche A,A1,G, mediterane Tomatensauce A,I, gebutterte Champignonköpfe G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Erdbeer-Quark G 637 kcal Kh. 55.38 g Ew. 18.97 g Fett 36.55 g	Geflügel "Cordon bleu" A,A1,G,1.,2.,3.,5., Geflügelsauce A,A1, gebundenes Erbsengemüse, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Erdbeer- 985 kcal Kh. 93.39 g Ew. 78.89 g Fett 26.89 g	Laugenburger C,F,G,K, Eiersalat C,G,J, 1 Scheibe Kochschinken, Orangen-Fruchtsaftgetränk 1. 398 kcal Kh. 52.89 g Ew. 14.74 g Fett 13.47 g
Freitag	1 Paar Wiener I,J,1.,2., Senf I,J, Steinofenbrot A ,A1,A2, frisches Obst 489 kcal Kh. 37.78 g Ew. 15.80 g Fett 28.83 g	Farmer Brötchen, Butter G, Edamer G, Sauerkirsch-Konfitüre, Tomatenecken, frisches Obst 421 kcal Kh. 51.58 g Ew. 18.09 g Fett 18.03 g	Paniertes Alaska Seelachsfilet A,A1,D, Sauce Tatare G,2., Reis, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Bourbon-Vanille- Haselnuss Eis G,H 1643 kcal Kh. 143.45 g Ew. 64.59 g Fett 88.40 g	Rindergulasch A,A1, Spaghetti A,C, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Bourbon-Vanille- Haselnuss Eis G,H 839 kcal Kh. 77.19 g Ew. 70.85 g Fett 26.66 g	Vegetarischer Krautwickel A ,C,F, Schmorkrautsauce A ,A1,I, Kartoffeln, Salat vom Bufett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Bourbon-Vanille- Haselnuss Eis G,H 635 kcal Kh. 70.63 g Ew. 31.33 g Fett 23.08 g	Rindergulasch A,A1, Spaghetti A,C, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Bourbon-Vanille- Haselnuss Eis G,H 1153 kcal Kh. 77.19 g Ew. 126.85 g Fett 36.66 g	Vital-Brezel A,A1,A2,A3,K, Frischkäse G, Joyce Eistee Zitrone 4. 396 kcal Kh. 66.36 g Ew. 10.26 g Fett 10.35 g
Samstag			Käse-Lauch-Eintopf mit Hackfleisch I, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 751 kcal Kh. 22.00 g Ew. 49.10 g Fett 38.00 g	Verpflegungsbeutel für Mittagsmahlzeit (Abholung zwischen 6:00-10:00)	Gemüsefrikadelle A,A2,C,I, Rosmarin-Drillinge G, Tomaten-Quark-Dip A,G, Salatteller A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 592 kcal Kh. 60.90 g Ew. 13.26 g Fett 23.84 g	Käse-Lauch-Eintopf mit Hackfleisch I, Knacker, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 1047 kcal Kh. 22.00 g Ew. 64.10 g Fett 58.00 g	
Sonntag			Schweinerückensteak, Rahmchampignons, Kartoffelkroketten A,A1,C, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 659 kcal Kh. 55.60 g Ew. 38.10 g Fett 20.80 g	Verpflegungsbeutel für Mittagsmahlzeit (Abholung zwischen 6:30-10:00)	Vegetarisches Gemüse-Curry F,G,I, Vollkornreis, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 689 kcal Kh. 64.45 g Ew. 24.50 g Fett 15.49 g	Gebratenes Schweinerückensteak A,A1, Rahmchampignons, Kartoffelkroketten A,A1,C, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 689 kcal Kh. 56.16 g Ew. 63.70 g Fett 12.88 g	