Sachsen-Anhalt LANDESSPORT BUND

Speiseplan vom 23.11. - 29.11.2026

	Zwischenmahlzeit 1	Zwischenmahlzeit 2	Mittags-Menü 1	Mittags-Menü 2	Mittags-Menü 3	Mittags-Menü XXL	Vesper
Montag	Porridge G, Apfelmus, Zimt und Zucker 202 kcal Kh. 31.80 g Ew. 5.20 g Fett 6.10 g	1 Stück Kürbiskernbrötchen A,A1,A2,A3,A4, 1 gekochtes Ei C, Butter G, Geflügelmortadella 1.,2.,3.,5. 445 kcal Kh. 34.80 g Ew. 26.29 g Fett 24.19 g	Schweineschnitzel, Bratensauce A,A1, bunte Gemüsemischung, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Joghurt mit Orangenfilets G 705 kcal Kh. 53.78 g Ew. 21.08 g Fett 20.06 g	Wirsingkohlroulade C,G,J, eigner Sauce A,A1, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Joghurt mit Orangenfilets G 710 kcal Kh. 45.44 g Ew. 28.00 g Fett 45.88 g	Asiatische Nudelpfanne A ,A1,E,F,G,3., Salat vom Bufett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Joghurt mit Orangenfilets G 519 kcal Kh. 54.85 g Ew. 9.65 g Fett 10.07 g	Schweineschnitzel XXL A,A1, Bratensauce A,A1, bunte Gemüsemischung, Petersilienkartoffeln 1., Salat vom Büfett A,A1,C,G,J , Joghurt mit Orangenfilets G 887 kcal Kh. 89.06 g Ew. 51.22 g Fett 40.53 g	Quarkspeise m. Honig und Nüssen E,G, Orangen-Fruchtsaftgetränk 1. 367 kcal Kh. 25.68 g Ew. 21.00 g Fett 21.00 g
Dienstag	Griechische Kritharaki-Nudeln mit Feta A,A1,C,G, frisches Obst 350 kcal Kh. 45.48 g Ew. 10.42 g Fett 12.40 g	Toskanisches Brötchen A,A1, 1 Schb. Gouda G, Geflügelsalami, Butter G, frisches Obst 526 kcal Kh. 52.22 g Ew. 14.56 g Fett 27.48 g	Geflügelfrikadelle A,A1,C, Geflügelsauce A,A1, Erbsengemüse, Butterkartoffeln G, Salatangebot A,A1,C,G,J, Rote Beeren-Grütze G, Vanille-Sauce G 795 kcal Kh. 85.86 g Ew. 27.42 g Fett 34.00 g	Kasselerbraten, Bratensauce A,A1, Bayrisch Kraut, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Kartoffeln, Rote Beeren-Grütze G, Vanille-Sauce G 593 kcal Kh. 68.78 g Ew. 49.75 g Fett 18.97 g	Aromatisierte Spaghetti mit Erbsen-Pesto A,A1,G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Rote Beeren-Grütze G, Vanille-Sauce G 709 kcal Kh. 87.56 g Ew. 22.30 g Fett 28.86 g	Geflügelfrikadelle XXL A,A1,C, Geflügelsauce A,A1, Erbsengemüse, Butterkartoffeln G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Rote Beeren-Grütze G, Vanille-Sauce G 1099 kcal Kh. 97.50 g Ew. 44.10 g Fett 55.12 g	Gemüse-Reis-SalatA,A1, mit Hähnchenbrust-Tranchen, Vanille-Milch G,3. 585 kcal Kh. 67.12 g Ew. 24.94 g Fett 23.66 g
Mittwoch	Belgische Waffel A,A1,C,G,3., mit Sauerkirschen, frisches Obst 573 kcal Kh. 75.44 g Ew. 6.38 g Fett 25.08 g	Vital-Filinchen A,A1,A4,F, Geflügelbierschinken, 1 Portions- Honig, Butter G, frisches Obst 410 kcal Kh. 46.10 g Ew. 7.56 g Fett 20.32 g	Torri-Nudeln A,A1,C, tomasisierte Gemüsesauce A,A1,I, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Skyr - Frischkäse-Früchtezubereitung- G 664 kcal Kh. 79.13 g Ew. 27.83 g Fett 21.04 g	Schweineroulade "Jäger Art" A,1.,2.,6., Bratensauce A,A1, Familiengemüse G, Kartoffelklöße A,A1,A2, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Skyr - Frischkäse-Früchtezubereitung- 898 kcal Kh. 82.19 g Ew. 38.36 g Fett 36.49 g	Rührei C,G, mit Spinat G, Kartoffeln, Salat vom Bufett mit Dressing A ,A1,C,G,J, Skyr - Frischkäse-Früchtezubereitung- G 758 kcal Kh. 48.55 g Ew. 38.55 g Fett 44.40 g	Schweineroulade "Jäger Art", Bratensauce A,A1, Familiengemüse G, Kartoffelklöße A,A1,A2, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Skyr - Frischkäse-Früchtezubereitung- 1099 kcal Kh. 86.84 g Ew. 57.86 g Fett 48.19 g	Roggenmischbrot-Sandwich A,A1,A2, vegane Senfcreme, Eischeiben, veg. Fleischwurst 3., Squeezer Apfel/Mandarine 303 kcal Kh. 43.45 g Ew. 10.30 g Fett 8.20 g
Donnerstag	Wedges, Kräuterquark G, geriebene Salatgurke, frisches Obst 136 kcal Kh. 12.88 g Ew. 8.37 g	Thüringer Rostbratwurst 1.,5., Senf I,J, Kartoffelbrot A,A1,A2, frisches Obst 440 kcal Kh. 38.28 g Ew. 17.24 g Fett 22.77 g	Paniertes Kabeljau-Filet A,A1,D,J, Dillsauce, Gemüse-Couscous, Zitronenecke, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Milchreis C,G,H, Apfelkompott 807 kcal Kh. 106.28 g Ew. 32.76 g Fett 23.96 g	Orientalischer Lammeintopf A,A1, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Milchreis C,G, Apfelkompott 610 kcal Kh. 66.25 g Ew. 31.79 g Fett 23.24 g	Vollkornpasta, Lauch-Spargel-Ragout A,A1,G, Käse-Croutons A,A1,G, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Milchreis C,G, Apfelkompott 559 kcal Kh. 66.07 g Ew. 18.96 g Fett 23.22 g	Paniertes Kabeljaufilet XXL A,A1,D, Dillsauce, Gemüse-Couscous, Zitronenecke, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Milchreis C,G,H, Apfelkompott 1094 kcal Kh. 140.36 g Ew. 52.28 g Fett 31.48 g	Laugenstange A,A1,A2, Obazda G, Putenfleischkäse 1.,3.,5., Rettich, Gewürzgurke, Frucht-Buttermilch G 693 kcal Kh. 92.85 g Ew. 24.15 g Fett 26.42 g
Freitag	Pancakes mit Ahornsirup A,A1,C,G, frisches Obst 582 kcal Kh. 85.88 g Ew. 14.80 g Fett 18.00 g	1 Stück Finnenbrötchen A ,A1,A2,A3,F, 1 Scheibe Kasseleraufschnitt, 1 Portions-Honig, Butter G, frisches Obst 462 kcal Kh. 52.30 g Ew. 13.96 g Fett 22.06 g	Gebratene Hähnchenbrust "Piccata", Geflügelsauce A,A1, Erbsengemüse, Kartoffelkroketten A,A1,C, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Birne 648 kcal Kh. 87.26 g Ew. 35.44 g Fett 17.40 g	Kalbs-Sahne-Gulasch A,A1,G, Bio- Fusilli A,A1,A2,C, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Birne 724 kcal Kh. 66.60 g Ew. 67.70 g Fett 25.00 g	Eierragout mit Erbsen A,A1,C,F,G, Petersilienkartoffeln 1., Salatangebot A,A1,C,G,J, Birne 648 kcal Kh. 61.00 g Ew. 30.70 g Fett 35.02 g	Gebratene Hähnchenbrust "Piccata", Geflügelsauce A,A1, Erbsengemüse, Kartoffelkroketten A,A1,C, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Birne 946 kcal Kh. 90.86 g Ew. 66.64 g Fett 24.36 g	Muffin A,A1,C,G, Apfelsaft 456 kcal Kh. 70.10 g Ew. 5.70 g Fett 16.40 g
Samstag			Wurstgulasch A,A1,F,I,J,1.,2.,5., Kordelli-Nudeln A1,C, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 805 kcal Kh. 74.00 g Ew. 35.54 g Fett 35.30 g	Verpflegungsbeutel für Mittagsmahlzeit (Abholung zwischen 6:00-10:00)	Kordelli-Nudeln A1,C, tomasisierte Gemüsesauce A,A1,I, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 658 kcal Kh. 79.38 g Ew. 18.53 g Fett 15.33 g	Wurstgulasch A,A1,F,I,J,1.,2.,5., Kordelli-Nudeln A1,C, Salat vom Büfett A,A1,C,G,J, Dessert oder Obst 946 kcal Kh. 76.00 g Ew. 45.26 g Fett 48.10 g	
Sonntag			Wiener Backhähnchen A,A1,C,G, Petersilienkartoffeln 1., marinierter Feldsalat, Schwarzbrot-Croutons A,A1,A2, Dessert oder Obst 828 kcal Kh. 40.03 g Ew. 43.60 g Fett 42.12 g	Verpflegungsbeutel für Mittagsmahlzeit (Abholung zwischen 6:30-10:00)	Wiener Gemüsestrudel - vegetarisch- A,A1,C,G,I, Kressesauce A,A1,G, marinierter Feldsalat, Schwarzbrot-Croutons A,A1,A2, Dessert oder Obst 510 kcal Kh. 56.23 g Ew. 12.60 g Fett 15.30 g	Wiener Backhähnchen A,A1,G aus der Keule, marinierter Feldsalat, Schwarzbrot-Croutons A,A1,A2, Dessert oder Obst, Petersilienkartoffeln 1. 1345 kcal Kh. 42.23 g Ew. 76.60 g Fett 83.92 g	