

LSSA Speiseplan - KW26 (23.06.2025 - 29.06.2025)



	Montag (23.06.2025)	Dienstag (24.06.2025)	Mittwoch (25.06.2025)	Donnerstag (26.06.2025)	Freitag (27.06.2025)	Samstag 28.06.2025)	Sonntag (29.06.2025)
Vollwert	<p>Putengeschnetzeltes Asia Style mit süßsaurem Wokgemüse dazu Langkornreis,</p> <p>Dessert oder Obst</p> <p>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</p>	<p>Kräftiger Linseneintopf mit Rauchfleisch, Kartoffeln und frischem Gemüse, Geflügel-Wiener-Würstchen im Schafsaitling,</p> <p>Dessert oder Obst 2, 4, 5, 1</p> <p>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</p>	<p>Frikadelle vom Schwein und Rind, Rahmsauce, BIO Erbsen-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln,</p> <p>Dessert oder Obst a, f, h, m</p> <p>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</p>	<p>Currywurst vom Schwein in fruchtig-pikanter Sauce mit Cola und Apfelmus, Kartoffel-Käserösti mit Zucchini und Karotten</p> <p>Dessert oder Obst 2, 3, 5, a, d, e, h, k, l</p> <p>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</p>	<p>Wurstgulasch nach ostdeutscher Art, mit Jagdwurst, in Tomaten-Sahne-Sauce, Hörnchennudeln leicht geölt,</p> <p>Dessert oder Obst 2, 4, 5, f, h, l</p> <p>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</p>	<p>Schweinegulasch mit Pilzen und BIO Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffelpüree,</p> <p>Dessert oder Obst h, m</p> <p>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</p>	<p>Backhendl Wiener Art an Geflügeljus mit Blumenkohl dazu Kartoffelrösti,</p> <p>Dessert oder Obst 2, a, f, k, m</p> <p>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</p>
Vegetarisch	<p>Vegane Bauertopf Fleischalternative auf Soja- und Erbsenproteinbasis, mit Kartoffeln, Paprika und Karotten,</p> <p>Dessert oder Obst n</p> <p>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</p>	<p>Tortelloni mit Ricotta und Spinat mit Pastasauce "Gorgonzola" Béchamelsauce, verfeinert mit Gorgonzola und Basilikumpesto,</p> <p>Dessert oder Obst a, f, h, l</p> <p>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</p>	<p>Vegane Kartoffeleintopf mit Karotten, Zucchini, Kohlrabi und Staudensellerie,</p> <p>Dessert oder Obst 3, 1</p> <p>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</p>	<p>Champignonlasagne mit Spinat und Ziegenfrischkäse, fruchtige Tomatensauce, mit Kräutern und Zwiebeln abgeschmeckt,</p> <p>Dessert oder Obst 2, 3, a, f, h</p> <p>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</p>	<p>Vegetarische Maultaschen mit Gartengemüse und Petersilienbutter, Gemüserahmsauce Béchamelsauce mit Zucchini-, Sellerie- und Karottenwürfeln,</p> <p>Dessert oder Obst a, f, h, l, n</p> <p>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</p>	<p>Wellennudeln al dente mit Gemüsebolognese (vegane Fleischalternative auf Sojaproteinbasis, in Tomatensauce),</p> <p>Dessert oder Obst f, l, n</p> <p>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</p>	<p>Süßkartoffelpfanne Süßkartoffelwürfel mit Kokosmilch und Chilisauce, Mini-Maiskölbchen, Karotten und Erdnüssen,</p> <p>Dessert oder Obst b, n</p> <p>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</p>

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