

LSSA Speiseplan - KW12 (16.03. - 22.03.2026)



	Montag (16.03.2026)	Dienstag (17.03.2026)	Mittwoch (18.03.2026)	Donnerstag (19.03.2026)	Freitag (20.03.2026)	Samstag (21.03.2026)	Sonntag (22.03.2026)
Vollwert	Königsberger Klopse mit Kapernsauce und Petersilienkartoffeln a, b, c, f, j Brennwert 1677 kJ / 398 kcal / Fett 18.3 g / davon gesättigte Fettsäuren 7.8 g / Kohlenhydrate 31.3 g / davon Zucker 3.7 g / Eiweiß 26.3 g / Salz 5.48 g	Grüner Erbseneintopf mit Rauchfleisch, Kartoffeln und frischem Gemüse dazu Wiener Würstchen g, j, 1, 2 Brennwert 1192 kJ / 284 kcal / Fett 16 g / davon gesättigte Fettsäuren 4.4 g / Kohlenhydrate 22 g / davon Zucker 4.8 g / Eiweiß 9.6 g / Salz 4.8 g	Schweinegulasch nach ungarischer Art mit Butterspätzle f, h, j Brennwert 2111 kJ / 502 kcal / Fett 17.9 g / davon gesättigte Fettsäuren 3 g / Kohlenhydrate 52.3 g / davon Zucker 6.5 g / Eiweiß 31.7 g / Salz 4.28 g	Lasagne Bolognese mit fruchtiger Tomatensoße a, b, f, g, 4 Brennwert 1906 kJ / 455 kcal / Fett 17.8 g / davon gesättigte Fettsäuren 8.9 g / Kohlenhydrate 55 g / davon Zucker 14.7 g / Eiweiß 18.1 g / Salz 5.57 g	Panierte Jagdwurstscheibe mit Erbsen-Möhrengemüse in Rahm dazu Kartoffelpüree a, b Brennwert 332 kJ / 79 kcal / Fett 1.4 g / davon gesättigte Fettsäuren 0.8 g / Kohlenhydrate 13.9 g / davon Zucker 2.3 g / Eiweiß 2.6 g / Salz 0.98 g	Buntes Nudelbuffet Eine Auswahl an klassischen Nudelsorten und verschiedenen Saucen. a, b, c, f, g Brennwert 2211 kJ / 528 kcal / Fett 10.5 g / davon gesättigte Fettsäuren 1.8 g / Kohlenhydrate 89.4 g / davon Zucker 3.9 g / Eiweiß 18 g / Salz 1.11 g	Paniertes Putenschnitzel mit Geflügeljus und Kaisergemüse dazu Rosmarinkartoffeln b, f, j Brennwert 1682 kJ / 401 kcal / Fett 9.9 g / davon gesättigte Fettsäuren 2.2 g / Kohlenhydrate 42 g / davon Zucker 8 g / Eiweiß 33.8 g / Salz 4.67 g
Vegetarisch	Vegane Currywurst in fruchtig pikanter Currysauce, verfeinert mit Mango dazu Kartoffelecken b, g, j Brennwert 1580 kJ / 377 kcal / Fett 21.3 g / davon gesättigte Fettsäuren 1.7 g / Kohlenhydrate 28.3 g / davon Zucker 16.5 g / Eiweiß 18.3 g / Salz 2.35 g	Gemüseschnitzel mit buntem Karottengemüse verfeinert mit Vanille dazu Kartoffelpüree a, i, j, 1 Brennwert 1397 kJ / 333 kcal / Fett 14 g / davon gesättigte Fettsäuren 2.3 g / Kohlenhydrate 34.7 g / davon Zucker 9 g / Eiweiß 17.3 g / Salz 3.87 g	Senfeier mit Petersilienkartoffeln a, b, f Brennwert 672 kJ / 159 kcal / Fett 3.7 g / davon gesättigte Fettsäuren 1.4 g / Kohlenhydrate 26 g / davon Zucker 5.4 g / Eiweiß 4 g / Salz 2.94 g	Buntes Ofengemüse mit Rosmarin-Drillingen und Sour Cream i Brennwert 2089 kJ / 497 kcal / Fett 14.9 g / davon gesättigte Fettsäuren 5.6 g / Kohlenhydrate 63.6 g / davon Zucker 10.3 g / Eiweiß 25.8 g / Salz 4.46 g	Buntes Gemüse-Kartoffel-Gratin mit Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, Kohlrabi, Staudensellerie, in Sahnesauce a, g, 4 Brennwert 910 kJ / 217 kcal / Fett 4.6 g / davon gesättigte Fettsäuren 2.8 g / Kohlenhydrate 32.9 g / davon Zucker 7.7 g / Eiweiß 8 g / Salz 3.54 g		Palatschinken mit Gemüsefüllung, dazu mildes Tomatenchutney a, b, f, g, 3 Brennwert 1744 kJ / 414 kcal / Fett 15.4 g / davon gesättigte Fettsäuren 3.7 g / Kohlenhydrate 54.8 g / davon Zucker 22.7 g / Eiweiß 10.5 g / Salz 5.01 g

Zusätze: 1: mit Antioxidationsmittel, 2: mit Konservierungsstoff, 3: mit geschwärzt, 4: mit Farbstoff, 5: mit geschwefelt

Allergene: a: mit Milch inkl. Lactose und Erzeugnisse daraus, b: mit Glutenthaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen), c: mit Fische und Erzeugnisse daraus, d: mit Glutenthaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Hafer), e: mit Schwefeldioxid, Sulfite (> 10 mg/ kg, 10 mg/l), f: mit Eier und Erzeugnisse daraus, g: mit Sellerie und Erzeugnisse daraus, h: mit Glutenthaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen, Dinkel), i: mit Sojabohnen und Erzeugnisse daraus, j: mit Senf und Erzeugnisse daraus