SPEISEPLAN DER 45. KALENDERWOCHE

Sachsen-Anhalt
LANDESSPORT
SCHULE

	MENÜ 1					VEGETARISCH				DESSERT			
MONTAG 02.11.2026	**Geflügelbratwurst** mit Sauerkraut, Soße & Kartoffeln (a,g,j,2,3,5)	Kcal: 533	Fett: 23	KH: 52	EW: 22	**Linseneintopf** (a,g,4,5)	Kcal: 484	Fett: 10	KH: 58	EW:	**Dessert oder Obst** Allergene erfrage bitte direkt an der Theke	Kcal:	Fett:	KH:	EW:
DIENSTAG 03.11.2026	**Gulasch vom Schwein** mit Rotkohl & Kartoffelklöße (a,g,4,5)	Kcal: 748	Fett: 33	KH: 43	EW: 26	**Gemüse-Reis-Pfanne** mit Kräuter-Dip (a,g,4)	Kcal: 453	Fett: 11	KH: 34	EW: 17	**Dessert oder Obst** Allergene erfrage bitte direkt an der Theke	Kcal:	Fett:	KH:	EW:
MITTWOCH 04.11.2026	**Lasagne Bolognese** mit Bechamelsoße & Käse (a,c,g,3,4,)	Kcal: 587	Fett: 20	KH: 31	EW: 24	**Pesto-Nudeln** (a,c,g,j)	Kcal: 503	Fett: 15	KH: 23	EW: 17	**Dessert oder Obst** Allergene erfrage bitte direkt an der Theke	Kcal:	Fett:	KH:	EW:
DONNERSTAG 05.11.2026	**Currywurst** mit Pommes Frites (a,1,2,4,15)	Kcal: 673	Fett: 18	KH: 89	EW: 20	**Spätzle-Brokkolie-Pfanne** mit leichter Sahnesoße (a,g,10)	Kcal: 471	Fett: 22	KH: 44	EW: 21	**Dessert oder Obst** Allergene erfrage bitte direkt an der Theke	Kcal:	Fett:	KH:	EW:
FREITAG 06.11.2026	**Fischfrikadelle** mit Kartoffelstampf & Schmorgurken (a,b,c,g,d,g,4,5)	Kcal: 549	Fett: 19	KH: 52	EW: 34	**Kartoffelpfanne** mit buntem Gemüse & Sahnesoße (a,4,5,8)	Kcal: 701	Fett: 44	KH: 102	EW: 32	**Dessert oder Obst** Allergene erfrage bitte direkt an der Theke	Kcal:	Fett:	KH:	EW:
SAMSTAG 07.11.2026						**Buntes Nudelbuffet** mit verschiedenen Soßen (a,g,j)					**Dessert oder Obst** Allergene erfrage bitte direkt an der Theke	Kcal:	Fett:	KH:	EW:
SONNTAG 08.11.2026	**Baked Potato Buffet** Hähnchenfleisch, Chili con Carne, Rindfleisch, Sour Creme & Ofengemüse (a,g,j)										**Dessert oder Obst** Allergene erfrage bitte direkt an der Theke	Kcal:	Fett:	KH:	EW:



Änderungen vorbehalten. 1=Farbstoffe, 2=Konservierungsstoffe, 3=Antioxidationsmittel, 4=Geschmacksverstärker, 5= geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=Phosphat, 10=Süßungsmittel, 13=chininhaltig, 14=koffeinhaltig, 15=unter Schutzatmosphäre verpackt, a=Gluten, b=Krebstiere, c=Eier, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g=Milchprodukte, h=Nüsse, i=Sellerie, j=Senf, k=Sesam, l=Sulfit/Schwefeldioxid, m=Lupinen, n=Weichtiere

Trotz sorgfältiger Herstellung unserer Gerichte, können neben den gekennzeichneten Zutaten, auch Spuren von anderen Stoffen enthalten sein, die im Produktionsprozess der Lieferfirmen oder der Küche selbst verwendet werden.

Sport-Menü	die für Leistungssportler*innen wichtigen Nährstoffe sind enthalten, bei geringem Fett- und Zuckergehalt
Luxus-Menü	enthält eher viel Fett und Zucker und eher wenig an den für Sportler*innen wichtigen Nährstoffen