

LSSA Speiseplan - KW11 (09.03. - 15.03.2026)



	Montag (09.03.2026)	Dienstag (10.03.2026)	Mittwoch (11.03.2026)	Donnerstag (12.03.2026)	Freitag (13.03.2026)	Samstag (14.03.2026)	Sonntag (15.03.2026)
Vollwert	Putenbrustgeschnetzeltes mit Karotten, Zucchini und Kohlrabi in Curry-Gemüse-Sauce, dazu Kräuterreis a,b Brennwert 860 kJ / 205 kcal / Fett 10.5 g / davon gesättigte Fettsäuren 2.5 g / Kohlenhydrate 13.5 g / davon Zucker 7.8 g / Eiweiß 14.3 g / Salz 4.25 g	Pastasauce Bolognaise aus Rindfleisch mit Gemüsebrunoise und Tomaten, dazu Spirelli b,g Brennwert 807 kJ / 192 kcal / Fett 5.5 g / davon gesättigte Fettsäuren 1.3 g / Kohlenhydrate 22.5 g / davon Zucker 17.8 g / Eiweiß 12.8 g / Salz 4.15 g	Geschmorte Kohlroulade mit Speck-Zwiebel-Sauce und Salzkartoffeln a, b, j, 1, 2 Brennwert 1116 kJ / 267 kcal / Fett 15.6 g / davon gesättigte Fettsäuren 6.3 g / Kohlenhydrate 18.9 g / davon Zucker 6.6 g / Eiweiß 10.5 g / Salz 2.49 g	Gebackene Hähnchenkeule an Geflügeljus und Buttererbsen, dazu Kartoffeln a,b Brennwert 271 kJ / 64 kcal / Fett 3.1 g / davon gesättigte Fettsäuren 0.8 g / Kohlenhydrate 8.3 g / davon Zucker 1.6 g / Eiweiß 1 g / Salz 1.28 g	Schlemmerfilet Bordelaise mit Rahmspinat und feinem Kartoffelpüree a,b,c Brennwert 241 kJ / 57 kcal / Fett 2.3 g / davon gesättigte Fettsäuren 1.2 g / Kohlenhydrate 6.8 g / davon Zucker 1.6 g / Eiweiß 2.4 g / Salz 1.37 g	Buntes Nudelbuffet a,b,c,f,g	Baked Potato Buffet a,b
Vegetarisch	Gebratene Vegane Bratwurst mit Apfelsauerkraut und Süßkartoffelpüree b,1 Brennwert 1563 kJ / 374 kcal / Fett 17.6 g / davon gesättigte Fettsäuren 3.6 g / Kohlenhydrate 37.2 g / davon Zucker 14.9 g / Eiweiß 11.9 g / Salz 5.16 g	Veganer Linsen-Gemüse-Eintopf mit Kartoffeln und geräuchertem Tofu e, g, i, 1, 5 Brennwert 1628 kJ / 388 kcal / Fett 18.4 g / davon gesättigte Fettsäuren 2.2 g / Kohlenhydrate 31.9 g / davon Zucker 6.4 g / Eiweiß 23.6 g / Salz 4.64 g	Zweierlei Kartoffeltaler aus Süßkartoffeln und Kartoffeln, dazu bunter Gemüse-Kräuterquark a, d, f, 1 Brennwert 1354 kJ / 324 kcal / Fett 17.9 g / davon gesättigte Fettsäuren 4.7 g / Kohlenhydrate 31.7 g / davon Zucker 2.7 g / Eiweiß 7.5 g / Salz 1.98 g	Vegane Paella, dazu Falafel und Joghurt- Minz-Dip a,b Brennwert 1042 kJ / 247 kcal / Fett 4.5 g / davon gesättigte Fettsäuren 0.8 g / Kohlenhydrate 46.5 g / davon Zucker 4.5 g / Eiweiß 5 g / Salz 3.63 g	Veganes Frikassee mit Langkornreis a,b,i Brennwert 1674 kJ / 397 kcal / Fett 9.9 g / davon gesättigte Fettsäuren 4.1 g / Kohlenhydrate 56.8 g / davon Zucker 3.8 g / Eiweiß 20.1 g / Salz 4.86 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	Brennwert 787 kJ / 185 kcal / Fett 0.3 g / davon gesättigte Fettsäuren 0.3 g / Kohlenhydrate 39.2 g / davon Zucker 0 g / Eiweiß 5.3 g / Salz 0.03 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