

LSSA Speiseplan - KW25 (16.06.2025 - 22.06.2025)



	Montag (16.06.2025)	Dienstag (17.06.2025)	Mittwoch (18.06.2025)	Donnerstag (19.06.2025)	Freitag (20.06.2025)	Samstag (21.06.2025)	Sonntag (22.06.2025)
Vollwert	Schweinegyrosplanne mit Weißkohl und Zwiebeln mit Tomatenreis und grüne Sauce , Dessert oder Obst a, h, m Brennwert 3157 kJ / 755 kcal / Fett 56,9 g / davon gesättigte Fettsäuren 10,1 g / Kohlenhydrate 35,9 g / davon Zucker 9,4 g / Eiweiß 25,9 g / Salz 5,85 g	Köttbullar in Rahmsauce abgerundet mit Preiselbeeren und Kartoffeln, Dessert oder Obst a, f, h, m Brennwert 2310 kJ / 549 kcal / Fett 29,5 g / davon gesättigte Fettsäuren 13,0 g / Kohlenhydrate 50,3 g / davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 19,6 g / Salz 3,55 g	Hähnchengeschnetzeltes "Tobago Style" mit Mango, Paprika, Äpfeln und Lauch und grünen Bandnudeln, Dessert oder Obst a, f Brennwert 2870 kJ / 685 kcal / Fett 13,1 g / davon gesättigte Fettsäuren 1,2 g / Kohlenhydrate 109,7 g / davon Zucker 26,6 g / Eiweiß 30,8 g / Salz 7,82 g	Fischfrikadelle an Senf-Honig-Sauce mit Gartengemüse und BIO Vollkornreis Dessert oder Obst a, c, f, h, m Brennwert 2373 kJ / 564 kcal / Fett 21,8 g / davon gesättigte Fettsäuren 4,3 g / Kohlenhydrate 67,8 g / davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 22,8 g / Salz 5,83 g	Gebratene Putenmedallions an Geflügeljus mit Broccoli und Butter-Kartoffeln, Dessert oder Obst Brennwert 1748 kJ / 416 kcal / Fett 15,2 g / davon gesättigte Fettsäuren 1,9 g / Kohlenhydrate 36,0 g / davon Zucker 5,7 g / Eiweiß 29,8 g / Salz 3,35 g	Rindfleisch Bifteki mit Zucchini-Tomaten-Gemüse und Quinoa-Langkornreis dazu Basilikumpesto, Dessert oder Obst a, f, h, l, m Brennwert 2507 kJ / 599 kcal / Fett 28,1 g / davon gesättigte Fettsäuren 7,0 g / Kohlenhydrate 57,8 g / davon Zucker 8,2 g / Eiweiß 28,0 g / Salz 6,46 g	Frikassee vom Hühnchen mit weißem Spargel, Champignons, Karotten und Erbsen dazu Langkornreis Dessert oder Obst h Brennwert 2238 kJ / 532 kcal / Fett 19,3 g / davon gesättigte Fettsäuren 8,5 g / Kohlenhydrate 62,8 g / davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 26,9 g / Salz 4,10 g
Vegetarisch	Couscous mit Gemüse aus Auberginen, Rosinen, Karotten, orientalisch abgeschmeckt, Dessert oder Obst 2, f, i, n Brennwert 3084 kJ / 736 kcal / Fett 17,6 g / davon gesättigte Fettsäuren 2,0 g / Kohlenhydrate 112,8 g / davon Zucker 14,8 g / Eiweiß 25,2 g / Salz 3,76 g	Gemüse-Mais-Frittata mit Süßkartoffeln, Paprika und Kokos, bunte Gemüsemischung mit Sojabohnen, Mais, Paprika, Weißkohl und Karotten und Meerrettichsauce , Dessert oder Obst 2, h, k, n Brennwert 2382 kJ / 569 kcal / Fett 25,3 g / davon gesättigte Fettsäuren 12,0 g / Kohlenhydrate 60,5 g / davon Zucker 14,3 g / Eiweiß 19,4 g / Salz 5,52 g	Reibekuchen vegan. und Apfelmus , Dessert oder Obst 1, 2, f, k Brennwert 3043 kJ / 723 kcal / Fett 38,9 g / davon gesättigte Fettsäuren 3,6 g / Kohlenhydrate 85,9 g / davon Zucker 38,4 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,64 g	Käsespätzle-Pfanne verfeinert mit Gouda und Sahne, Dessert oder Obst a, g, h Brennwert 2832 kJ / 676 kcal / Fett 34,0 g / davon gesättigte Fettsäuren 17,2 g / Kohlenhydrate 68,8 g / davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 23,6 g / Salz 4,20 g	Chili Vegetable vegane Variante des Chili con Carne, mit Sonnenblumenkernen, Paprika, Kidney- und Sojabohnen, Langkornreis , Dessert oder Obst n Brennwert 1866 kJ / 442 kcal / Fett 7,3 g / davon gesättigte Fettsäuren 1,2 g / Kohlenhydrate 77,6 g / davon Zucker 13,3 g / Eiweiß 15,4 g / Salz 5,52 g	Spaghetti leicht geölt mit Linsen-Gemüse-Bolognese aus Karotten, Sellerie und Lauch, Dessert oder Obst f, l Brennwert 2444 kJ / 581 kcal / Fett 9,2 g / davon gesättigte Fettsäuren 0,7 g / Kohlenhydrate 97,0 g / davon Zucker 8,1 g / Eiweiß 26,7 g / Salz 3,89 g	Gemüse-Kartoffel-Gulasch mit Paprika, Pastinaken, Karotten, Lauch und Kürbis, Dessert oder Obst m Brennwert 872 kJ / 208 kcal / Fett 5,2 g / davon gesättigte Fettsäuren 0,4 g / Kohlenhydrate 33,2 g / davon Zucker 13,6 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 5,24 g

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