

LSSA Speiseplan - KW50 (08.12.2025 - 14.12.2025)



	Montag (08.12.2025)	Dienstag (09.12.2025)	Mittwoch (10.12.2025)	Donnerstag (11.12.2025)	Freitag (12.12.2025)	Samstag (13.12.2025)	Sonntag (14.12.2025)
Vollwert	Putengeschnetzeltes Asia Style mit süßsaurem Wokgemüse dazu Langkornreis,	Kräftiger Linseneintopf mit Rauchfleisch, Kartoffeln und frischem Gemüse, Geflügel-Wiener-Würstchen im Schafssaitling,	Frikadelle vom Schwein und Rind, Rahmsauce, BIO Erbsen-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln,	Currywurst vom Schwein in fruchtig-pikanter Sauce mit Cola und Apfelmus, Kartoffel-Käserösti mit Zucchini und Karotten	Wurstgulasch nach ostdeutscher Art, mit Jagdwurst, in Tomaten-Sahne-Sauce, Hörnchen nudeln leicht geölt,		Backhendl Wiener Art an Geflügeljus mit Blumenkohl dazu Kartoffelrösti,
	Dessert oder Obst	Dessert oder Obst 2, 4, 5, 1	Dessert oder Obst a, f, h, m	Dessert oder Obst 2, 3, 5, a, d, e, h, k, l	Dessert oder Obst 2, 4, 5, f, h, l		Dessert oder Obst 2, a, f, k, m
	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	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	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	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	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		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
Vegetarisch	Veganer Bauerntopf Fleischalternative auf Soja- und Erbsenproteinbasis, mit Kartoffeln, Paprika und Karotten,	Tortelloni mit Ricotta und Spinat mit Pastasauce "Gorgonzola" Béchamelsauce, verfeinert mit Gorgonzola und Basilikumpesto,	Veganer Kartoffeleintopf mit Karotten, Zucchini, Kohlrabi und Staudensellerie,	Champignonlasagne mit Spinat und Ziegenfrischkäse, fruchtige Tomatensauce, mit Kräutern und Zwiebeln abgeschmeckt,	Vegetarische Maultaschen mit Gartengemüse und Petersilienbutter, Gemüserahmsauce Béchamelsauce mit Zucchini-, Sellerie- und Karottenwürfeln,		Süßkartoffelpfanne Süßkartoffelwürfel mit Kokosmilch und Chilisauce, Mini-Maiskölbchen, Karotten und Erdnüssen,
	Dessert oder Obst n	Dessert oder Obst a, f, h, l	Dessert oder Obst 3, l	Dessert oder Obst 2, 3, a, f, h	Dessert oder Obst a, f, h, l, n		Dessert oder Obst b, n
	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	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	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	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	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		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

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