



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Für die Woche vom:

13.11.- 17.11.2017

Speisekarte KW 46

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**Ofenfrisches Kartoffel-Gratin
mit buntem Mischgemüse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

1

kJ 461 / kcal 110 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 11,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,00 g / 1,0 BE

**Knusprige Gemüsefrikadelle
mit Kartoffelpüree und
Wirsinggemüse**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)

kJ 457 / kcal 109 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 13,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,79 g / 1,2 BE

**Bio-Käsespätzle mit
Bio-Röstzwiebeln**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf

kJ 1006 / kcal 240 / Fett 13,5 g, davon ges. Fettsäuren 7,8 g
KH 22,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 2,02 g / 1,9 BE

**LAHMACUN-TAG
Vegetarisches Lahmacun, gefüllt
mit Salat und Joghurtsauce**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

kJ 659 / kcal 158 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 18,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 2,76 g / 1,6 BE

**Blumenkohlcremesuppe

Grießbrei mit roter
Beerengrütze**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

11

kJ 415 / kcal 99 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 9,6 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,32 g / 0,8 BE

Vollkost



**Knusprige Fischnuggets
mit Kartoffelpüree, Sauce und
Mais-Karotten-Erbsengemüse**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf

kJ 598 / kcal 143 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 16,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,41 g / 1,4 BE



**Putengryspfanne
mit Zwiebeln, Weißkohl,
Langkornreis und Sour Cream**

Milch (Lactose)

kJ 610 / kcal 146 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 8,6 g / Salz 0,73 g / 1,2 BE



**Hähnchengeschnetzeltes in
Currysauce mit Apfel und
Ananas, dazu Reis**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 541 / kcal 129 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 19,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,17 g / 1,6 BE



**Milde Gulaschsuppe vom Rind
mit Paprika,
dazu Vollkornbrot**

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Senf, Sesam

kJ 307 / kcal 73 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 10,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,78 g / 0,9 BE



**Spaghetti
in Schinken (Schwein)
-Sahne-Sauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

1, 2, 3, 8

kJ 702 / kcal 168 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 23,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,70 g / 1,9 BE

Pasta-/Reisbar

Pasta-Bar

Reis-Bar

Reis-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Gluten-
Laktosefrei

**Omas Gulaschsuppe
mit Rindfleisch und Kartoffeln**

Senf

kJ 231 / kcal 55 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 3,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,27 g / 0,3 BE

**Dorschfilet in Sensauce
mit Brokkoli und Salzkartoffeln**

Fische, Sojabohnen, Senf

kJ 344 / kcal 82 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 6,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,94 g / 0,5 BE

**Gemüsepfanne
mit buntem Reis**

Senf

kJ 285 / kcal 68 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 13,3 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 1 g / 1,1 BE

**Hühnerragout Toskana
mit Langkornreis**

Senf

kJ 430 / kcal 1,3 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,63 g / 1,5 BE

**Nudelpfanne
a la Bolognaise vom Rind**

Senf

kJ 655 / kcal 156 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 26,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,57 g / 2,2 BE

Dessert/
Salat

Frischer Obstalat

3

kJ 260 / kcal 62 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 13,6 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,1 BE

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3, 11

kJ 177 / kcal 42 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,37 g / 0,3 BE

Obstkorb

kJ 233 / kcal 56 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / 1,0 BE

**Frischer Salat
mit American-Dressing**

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

12

kJ 197 / kcal 47 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 2,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,43 g / 0,2 BE

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3, 11

kJ 177 / kcal 42 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,37 g / 0,3 BE



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kindernerährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfähige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.