



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Für die Woche vom:

20.11. - 24.11.2017

Speisekarte KW 47

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**Tortellini mit Spinatfüllung,
dazu Basilikumrahmsauce**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 695 / kcal 166 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
KH 21,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / 1,8 BE

**Vegetarische Mini-Maultaschen
mit Gemüse und Kräutern in Bechamelsauce**

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

kj 586 / kcal 140 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 14,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,44 g / 1,2 BE

**Ofenfrische Reibekuchen
mit Apfelmus**

Gluten (Weizen)

kj 786 / kcal 188 / Fett 11,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 19,9 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,48 g / 1,7 BE

**Bio-Blumenkohl-Käsemedaillon
mit Bio-Kartoffelpüree und
Bio-Rahmgemüse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 304 / kcal 73 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 11,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,12 g / 0,9 BE

**Romanesco-Gemüse-
Knöpflepfanne
mit Joghurtsauce**

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

kj 543 / kcal 130 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 16,2 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,02 g / BE 1,4

DE-ÖKO-003



Vollkost



**Frikadelle von Rind und Schwein
mit brauner Sauce, Wirsinggemüse
und Spätzle**

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

kj 621 / kcal 148 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 14,6 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 7,3 g / Salz 0,93 g / 1,2 BE



**Gebratene Putenköfte mit
Bratensauce, Leipziger Allerlei
und Kartoffeln**

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

kj 345 / kcal 82 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 8,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,62 g / 0,7 BE



**Paniertes Putenbrustschnitzel mit Steckrüben-
Kartottengemüse, Rahmsauce und Langkornreis**

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

kj 626 / kcal 150 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 17,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,85 g / 1,5 BE



**Fischstäbchen mit Spinat
und Kartoffeln**

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

kj 429 / kcal 103 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 11,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,66 g / 1,0 BE



**Hähnchengeschnetzeltes in Käsesauce
mit Schwarzwurzel und Zucchini
dazu Vollkornreis**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 630 / kcal 151 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 17,1 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 1,28 g / 1,4 BE

Pasta-/Reisbar

Pasta-Bar

Reis-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Reis-Bar

Gluten-
Laktosefrei

**Putenschnitzel in Tomaten-
Basilikumsauce mit Spiralnudeln**

Senf

kj 560 / kcal 134 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 22,4 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,18 g / 1,9 BE

**Chili con Carne
mit Rindfleisch und Langkornreis**

Senf

kj 521 / kcal 125 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 23,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,20 g / 2,0 BE

**Räuberpfanne
mit Rindfleisch, Champignons
und Spiralnudeln**

kj 626 / kcal 150 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 25,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,23 g / 2,1 BE

**Hühnerfrikassee mit Champignons,
Erbsen und Reis**

Sojabohnen, Senf

Brennwert kj 434 / kcal 1,4 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
Kohlenhydrate 17,5 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,70 g / BE 1,5

**Gemüsecurry
mit Tofu und Basmatireis**

Sojabohnen, Senf

kj 712 / kcal 170 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 33,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,39 g / 2,8 BE

Dessert/
Salat

**Frischer Salat
mit Kräuter-Kartoffel-Vinaigrette**

11

kj 251 / kcal 60 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 2,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,45 g / 0,2 BE

Sahnepudding Schoko

Milch (Lactose)

kj 554 / kcal 131 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,6 g
KH 18,2 g, davon Zucker 18,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,25 g / 1,5 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

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

Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige 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 Anhang.