



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Für die Woche vom:

27.11. - 01.12.2017

Speisekarte KW 48

Vegetarisch



Montag

Kaiserschmarrn mit Rosinen und Apfelmus

Gluten (Weizen) Eier, Milch (Lactose)

3

kJ 825 / kcal 197 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g / KH 28,5 g, davon Zucker 13,4 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,41 g / 2,4 BE

Dienstag

DE-ÖKO-003

Gebratene Bio-Schupfnudeln mit Erbsen und Möhren in Rahm

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

kJ 514 / kcal 123 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 23,4 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,09 g / 2,0 BE

Mittwoch

Bunte Gemüsesuppe mit Körnerbrot

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

kJ 425 / kcal 101 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g / KH 15,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,84 g / 1,3 BE

Donnerstag

Kartoffel-Broccoliauflauf mit Gemüsesauce

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

kJ 554 / kcal 132 / Fett 10,9 g, davon ges. Fettsäuren 6,6 g / KH 5,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,03 g / 0,5 BE

Freitag

Chili sin Carne mit Sour Cream und Langkornreis

Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf

kJ 501 / kcal 120 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,32 g / 1,4 BE

Vollkost



Putenragout mit Champignonrahm und Spätzle

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

kJ 644 / kcal 154 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 13,3 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 8,6 g / Salz 1,10 g / 1,1 BE



Lasagne Bolognese vom Rind mit Käse überbacken

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

kJ 560 / kcal 134 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g / KH 13,0 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,88 g / 1,1 BE



Schweineschnitzel in Rahmsauce mit Erbsen-Möhren und Salzkartoffeln

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

kJ 521 / kcal 124 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 12,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,72 g / 1 BE



Seelachs-Backfisch-Filet mit Remoulade und Risoleekartoffeln

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

kJ 571 / kcal 137 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,69 g / 1,1 BE



Ungarisches Rindergulasch in Paprikasauce, mit Langkornreis

Gluten (Weizen), Senf

kJ 537 / kcal 128 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 16,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,04 g / 1,4 BE

Pasta-/Reisbar

Pasta-Bar

Hähnchengeschnetzeltes in Currysauce mit Duftreis

Sojabohnen, Senf

kJ 397 / kcal 95 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 14,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,10 g / 1,2 BE

Pasta-Bar

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Duftreis

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 493 / kcal 118 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,8 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,44 g / 1,7 BE

Reis-Bar

Dorschfilet in Senfsauce 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

Pasta-Bar

Nudelpfanne a la Napoli

Senf

kJ 570 / kcal 136 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 26,7 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,11 g / 2,2 BE

Pasta-Bar

Seelachs mit Erbsengemüse und Stampfkartoffeln

Fische, Sojabohnen, Senf

kJ 342 / kcal 82 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 9,4 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,83 g / 0,8 BE

Gluten-, Laktosefrei

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

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

Schokoladenmuffin

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 1665 / kcal 398 / Fett 25 g, davon ges. Fettsäuren 5,8 g / KH 37,8 g, davon Zucker 22,1 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,95 g / 3,2 BE

Sahne-Pudding-Karamell

Milch (Lactose)

kJ 552 / kcal 131 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g / KH 18,0 g, davon Zucker 17,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,75 g / 1,5 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

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

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

Neu

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 verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtetes 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.