



Guten Appetit
SPEISEKARTE
 www.sander-gruppe.com



sander
 Claus

Für die Woche vom:

04.12. - 08.12.2017

Speisekarte KW 49

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Tomatensuppe

**"Scheiterhaufen" Birnen-
 Brotauflauf mit Vanillesauce**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie
 3

kj 474 / kcal 113 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
 KH 18,7 g, davon Zucker 11,8 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,57 g / 1,6 BE

**Bunte Farfalle mit
 Lauch-Käse-Sauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 661 / kcal 158 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
 KH 22,9 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,16 g / 1,9 BE

**Spaghetti
 mit Gemüse-Bolognese**

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

kj 601 / kcal 144 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
 KH 22,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,18 g / 1,8 BE

**Gebackenes Käseschnitzel aus Milch, mit Gouda,
 Spirelli und Zucchini-Tomatengemüse**

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf
 1

kj 607 / kcal 145 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
 KH 19,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,19 g / 1,7 BE

**Fruchtiges Gemüse-Linsenchili
 mit Schmand und Fladenbrot**

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

kj 463 / kcal 111 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
 KH 17,5 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,08 g / 1,5 BE

Vollkost



**Gebratene Hähnchenkeule
 mit Ofenfrites und Ketchup**

Sellerie

kj 659 / kcal 157 / Fett 7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
 KH 15,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 0,16 g / 1,3 BE



**Kartoffel - Kürbistopf mit Geflügelwiener und
 Dreikornbrot**

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Milch (Lactose), Sellerie, Sesam, Sojabohnen
 2, 3, 8

kj 530 / kcal 127 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
 KH 12,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,22 g / 1,0 BE



**Hähnchenspieß in dunkler Rahmsauce, Kohlrabi-
 Erbsengemüse und Spätzle**

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

kj 530 / kcal 127 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
 KH 13,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,03 g / 1,1 BE



**Gebackener Seehecht, rahmiges Spitzkraut und
 gebackene Kartoffelwürfel**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf
 1

kj 478 / kcal 114 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
 KH 12,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 2,00 g / 1,1 BE



**Herzhafter Pfannkuchen
 mit pikanter Puten-
 Hackfleischsauce**

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

kj 728 / kcal 174 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
 KH 13,9 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,15 g / 1,2 BE

Pasta-/Reisbar

Reis-Bar

**Hähnchengeschnetzeltes
 in Currysauce
 mit Duftreis**

Sojabohnen, Senf

kj 533 / kcal 127 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 20,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,15 g / 1,7 BE

Pasta-Bar

**Buntes Gemüsegulash
 mit Spiralnudeln**

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 0,19 g / 2,0 BE

Pasta-Bar

**Hühnchenragout Toskana
 mit Langkornreis**

Senf

kj 430 / kcal 103 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
 KH 18,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,10 g / 1,5 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 g / Salz 0,18 g / 2,2 BE

Reis-Bar

**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 1,17 g / 1,9 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



Rindfleisch

Sahnepudding Schoko

Milch (Lactose)

kj 574 / kcal 137 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g
 KH 17,3 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / 1,4 BE



Geflügel

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



Fisch

**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 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,43 g / 0,2 BE



Schwein

**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



Neues Produkt

Vegetarisch

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 Aushang.