

Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



SANDER Claus

Für die Woche vom:

11.12. - 15.12.2017

Speisekarte KW 50

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**Nudel-Gemüse-Omelette
mit Champignonsauce**

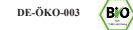
Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf

**"Fit Pizza Margherita"
mit Tomaten und Käse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

**Bio-Spaghetti mit
Bio-Basilikum-Tomatensauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf



**Tomaten-Kräutersuppe

Warmer Milchreis
mit winterlichem Bratpfelragout**

Milch (Lactose), Sellerie

3,11

**Vegetarischer Linseneintopf
mit Gemüse, dazu Körnerbrot**

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

kj 777 / kcal 186 / Fett 13,9 g, davon ges. Fettsäuren 7,6 g
KH 11,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / 1,0 BE

kj 742 / kcal 177 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 23,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 10,2 g / Salz 2,16 g / 2,0 BE

kj 512 / kcal 122 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 16,7 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,21 g / 1,4 BE

kj 334 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 9,4 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,40 g / 0,8 BE

kj 460 / kcal 110 / Fett 2,8g, davon ges. Fettsäuren 0,3g
KH 16,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,37 g / 1,4 BE

Vollkost



**Rindersugo in Tomaten-Paprikasauce mit Mais-
Cremepolenta**

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

kj 364 / kcal 87 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 7,4 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,38 g / 0,6 BE



**Brathähnchenkeule mit Rotkohl
und Kartoffel-Kürbisstampf**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 431 / kcal 103 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 7,9 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,37 g / 0,7 BE



**Putenhackfleisch-Kartoffel-
Wirsinggratin
mit Käse überbacken**

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

kj 367 / kcal 88 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
KH 7,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,22 g / 0,6 BE



**Schweinesteak
mit Paprikasauce und
Kartoffelpüree**

Milch (Lactose), Senf

kj 461 / kcal 110 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2g
KH 7,7 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,68 g / 0,6 BE



**Bunte Lachs-Carbonara
mit Wellennudeln**

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

kj 688 / kcal 164 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 22,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,03 g / 1,9 BE

Pasta-/Reisbar

Pasta-Bar

**Gebratenes Putensteak
mit Kohlrabigemüse
und Kartoffelpüree**

Senf

kj 440 / kcal 105 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 14,5 g, davon Zucker 0,2 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,56 g / 0,5 BE

Reis-Bar

**Gemüsecurry
mit Tofu und Basmatireis**

Sojabohnen, Senf

kj 453 / kcal 108 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 18,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,71 g / 1,5 BE

Pasta-Bar

**Putenschnitzel
in Tomaten-Basilikumsauce
mit Spiralnudeln**

Senf

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

Pasta-Bar

**Rinderbraten in brauner Sauce
mit Apfelnorkohl und Salzkartoffeln**

kj 365 / kcal 87 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 9,1 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,82 g / 0,8 BE

Reis-Bar

**Hühnerfrikassee
mit Champignons und Erbsen,
dazu Reis**

Sojabohnen, Senf

kj 434 / kcal 104 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 17,5 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,76 g / 1,5 BE

Dessert/
Salat

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

11

kj 173 / kcal 41 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,4 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,46 g / 0,3 BE

Kirsch-Quark-Dessert

Milch (Lactose),

kj 524 / kcal 125 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / 1,3 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

Pfirsich-Aprikosen-Pudding

Milch (Lactose)

kj 534 / kcal 127 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / 1,5 BE

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

kj 179 / kcal 43 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 2,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,46 g / 0,2 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 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.