



Guten Appetit
SPEISEKARTE
 www.sander-gruppe.com



Für die Woche vom:

18.12. - 22.12.2017

Speisekarte KW 51

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**Rührei
mit Spinat und Röstkartoffeln**

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

**Gefüllte Ravioli
mit Tomate-Mozzarella,
dazu Tomatensauce**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

**Vegetarischer Erbseneintopf
mit Körnerbrot**

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

**Oma's Gemüsegulasch mit Paprika, Karotten, Lauch
und Kürbis, dazu Risi Bisi**

Gluten (Weizen), Senf

**Bio-Spiralnudeln
mit Bio-Tomaten-Basilikum-
Sauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

DE-ÖKO-003



kJ 527 / kcal 126 / Fett 7,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 7,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,13 g / 0,7 BE

kJ 569 / kcal 136 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,35 g / 1,6 BE

kJ 281 / kcal 67 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 13,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,15 g / 1,1 BE

kJ 437 / kcal 104 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 15,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 1,30 g / 1,3 BE

kJ 629 / kcal 150 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 23,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,71 g / 2,0 BE

Vollkost



**Nürnberger Rostbratwürstchen
vom Schwein mit Kartoffelpüree
und Wirsinggemüse**

Milch (Lactose)



**Seelachs-Backfisch-Filet
mit Kohlrabi-Gemüse
und Salzkartoffeln**

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



**Putensteak
mit Paprikasauce, Mischgemüse
und Langkornreis**

Senf



**Gebratener Hähnchenfiletspieß
mit Risi-Bisi
und Käserahmsauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf



**Wiener Saftgulasch vom Rind
mit Kartoffelknödeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 624 / kcal 149 / Fett 10,5 g, davon ges. Fettsäuren 4,3 g
KH 7,8 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 6 g / Salz 0,88 g / 0,7 BE

kJ 433 / kcal 103 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 12,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,24 g / 1,1 BE

kJ 442 / kcal 129 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 14,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,90 g / 1,2 BE

kJ 610 / kcal 146 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 11,8 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,23 g / 1,0 BE

kJ 600 / kcal 143 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 13,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,81 g / 1,1 BE

Pasta-/Reisbar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Reis-Bar

Gluten-
Laktosefrei

**Hühnerfrikassee mit Champignons,
Erbsen und Reis**

Sojabohnen, Senf

**Buntes Gemüsegulasch
mit Spiralnudeln**

Senf

**Hühnchenragout Toskana
mit Langkornreis**

Senf

**Chili con Carne
mit Rindfleisch und Langkornreis**

Senf

**Putenschnitzel in Tomaten-
Basilikumsauce mit Spiralnudeln**

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 0,70 g / 1,5 BE

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

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 0,63 g / 1,5 BE

kJ 517 / kcal 123 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 19,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,59 g / 1,7 BE

Brennwert kJ 552 / kcal 132 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
Kohlenhydrate 22 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,17 g / 1,8 BE

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

**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

Waldfrucht-Pudding

Milch (Lactose)
2

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

Zitronenmuffin

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 1753 / kcal 419 / Fett 26,4 g, davon ges. Fettsäuren 5,0 g
KH 40,4 g, davon Zucker 23,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,84 g / 3,4 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



Geflügel



Schwein



Neues Produkt

Vegetarisch

Rindfleisch

Fisch

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.