



Guten Appetit
SPEISEKARTE
www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 2

Für die Woche vom:

08.01. - 12.01.2018

DGE-Standard

Montag



**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

Dienstag



**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

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



**Seelachs-Backfisch-Filet
mit Remoulade
und Risoleekartoffeln**

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

kJ 587 / kcal 140 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,70 g / 1,1 BE

Vegetarisch



**Kaiserschmarrn mit Rosinen
und Apfelmus**

Gluten (Weizen) Eier, Milch (Lactose)

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

**Gemüse-Lasagne
mit Erbsen-Möhren
in Bechamel-Sauce**

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

kJ 589 / kcal 141 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g
KH 15,2 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,81 g / 1,3 BE

**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

**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

**Vollkost
oh. Schwein**



**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



**Putenschnitzel in Rahmsauce
mit Erbsen-Möhren und Salzkartoffeln**

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

kJ 502 / kcal 120 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 11,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,70 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 2,8 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,69 g / 1,1 BE

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

AKTION

**Mini-Rollen
mit China-Sauce
und Langkornreis**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam

1

kJ 808 / kcal 193 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 29,6 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,29 g / 2,5 BE

**LAHMACUN-TAG
Vegetarisches Lahmacun, gefüllt
mit Salat und Joghurtsauce**

Gluten (Weizen), Milch, Lactose, Sojabohnen

kJ 683 / kcal 163 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 19,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 2,85 g / 1,6 BE

**Paniertes Putenbrustschnitzel
mit Paprikasauce und Ofenfrites**

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

kJ 645 / kcal 154 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 18,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,52 g / 1,6 BE

**"Fit Pizza Salami"
mit Bio Rindersalami, Mozzarella
und Paprika**

Gluten (Weizen), Milch, Lactose

kJ 793 / kcal 189 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 22,4 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 11,4 g / Salz 1,3g / 1,9 BE

Salat

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

11

kJ 290 / kcal 69 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 4,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,50 g / 0,3 BE

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3, 11

kJ 180 / kcal 43 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,39 g / 0,3 BE

**Frischer Salat
mit Italian-Dressing**

Schwefeldioxid/Sulfit

3, 11

kJ 194 / kcal 48 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 2,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,49 g / 0,2 BE

**Frischer Salat
mit American-Dressing**

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

12

kJ 198 / kcal 47 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 2,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,36 g / 0,2 BE

Dessert

Frischer Obstsalat

3

kJ 304 / kcal 73 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 16,5 g, davon Zucker 15,8 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,4 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

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

**Gluten-,
Laktosefrei**

**Hähnchenschnitzeltes
in Currysauce
mit Dufteis**

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

**Kartoffelpuffer
mit Kohlrabigemüse
und Apfelmus**

3

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

**Gebratenes Putensteak
mit Zimt-Zucker
und Kartoffelpüree**

Senf

kJ 440 / kcal 105 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 14,5 g, davon Zucker 17,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,56 g / 0,5 BE

**Nudelpfanne
a la Napoli**

Senf

kJ 566 / kcal 135 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 26,4 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3 g / Salz 1,10 g / 2,2 BE

Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



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.