



# Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



## Speisekarte KW 5

Für die Woche vom:

29.01. - 02.02.2018

### DGE-Standard

#### Montag



**Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Rahmwirsing**

Milch (Lactose)  
3, 8

kJ 546 / kcal 131 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,42 g / 0,7 BE

#### Dienstag



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

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

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

#### Mittwoch



**Vegetarischer Erbseneintopf mit Körnerbrot**

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

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

#### Donnerstag



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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

### Vegetarisch



**Rührei mit Spinat und Röstkartoffeln**

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

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

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 569 / kcal 136 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g  
KH 19,9 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,35 g / 1,6 BE

**Vegetarischer Erbseneintopf mit Körnerbrot**

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

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

**Würzkartoffeln aus dem Ofen mit Kräuterdip und Brokkoligemüse**

Milch (Lactose)

kJ 493 / kcal 118 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 10,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,10 g / 0,8 BE

### Vollkost oh. Schwein



**Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Rahmwirsing**

Milch (Lactose)  
3, 8

kJ 546 / kcal 131 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,42 g / 0,7 BE



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

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

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



**Putensteak mit Paprikasauce, Mischgemüse und Langkornreis**

Senf

kJ 542 / 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



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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

### 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 1,3 g / 1,9 BE

### Salat

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

11

kJ 250 / kcal 60 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 2,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,52 g / 0,2 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 3,7 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 212 / kcal 51 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 2,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,46 g / 0,2 BE

**Frischer Salat mit American-Dressing**

Milch (Lactose), Sellerie, Senf  
12

kJ 215 / kcal 51 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 1,8 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,96 g / 0,2 BE

### Dessert

**Frischer Obstsalat**

3

kJ 259 / kcal 62 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0 g  
KH 13,6 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,1 BE

**Heidelbeer-Joghurt**

Milch (Lactose)

kJ 454 / kcal 108 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g  
KH 17,5 g, davon Zucker 16,2 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,13 g / 1,5 BE

**Waldfrucht-Pudding**

Milch (Lactose)  
2

kJ 534 / kcal 127 / Fett 5 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g  
KH 18 g, davon Zucker 17 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 g  
KH 40,4 g, davon Zucker 23,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,84 g / 3,4 BE

### Gluten-, Laktosefrei

**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

**Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Anfelmus**

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 Kohlrabigemüse und Kartoffelneure 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

**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

### Vegetarisch



#### Rindfleisch



#### Geflügel



#### Fisch



#### Schwein

