



Guten Appetit  
**SPEISEKARTE**  
www.sander-gruppe.com



**Speisekarte KW 3**

Für die Woche vom:

15.01. - 19.01.2018

**DGE-Standard**

**Montag**



**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

**Dienstag**



**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

**Mittwoch**



**Spaghetti "Bolognese" vom Rind**

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

kj 638 / kcal 152 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 21,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,19 g / 1,8 BE

**Donnerstag**



**Knusprige Seelachsfiletkibbelinge mit Kartoffel-Gurkensalat und Remouladensauce**

Eier, Fisch, Milch (Lactose), Senf

12  
kj 596 / kcal 142 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 14,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,21 g / 1,2BE

**Vegetarisch**



**Vegetarische Knuspernuggets mit Ofenfrites und Ketchup**

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

kj 680 / kcal 163 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,29 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

**Vollkost oh. Schwein**



**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



**Kräftiger Kartoffeleintopf mit Geflügelwieners und Vollkornbot**

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



**Spaghetti "Bolognese" vom Rind**

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

kj 638 / kcal 152 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 21,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,19 g / 1,8 BE



**Knusprige Seelachsfiletkibbelinge mit Kartoffel-Gurkensalat und Remouladensauce**

Eier, Fisch, Milch (Lactose), Senf

12  
kj 596 / kcal 142 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 14,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,21 g / 1,2BE

**Pasta-Bar**

**Pasta-Bar**

**Pasta-Bar**

**Pasta-Bar**

**Pasta-Bar**

**AKTION**

**Pizza "Flammkuchen" mit Rahm, Speck und Zwiebeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

1, 2, 3, 8

kj 984 / kcal 235 / Fett 10,1 g, davon ges. Fettsäuren 5,1 g  
KH 26,3 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 9,5 g / Salz 1,50 g / 2,2 BE

**Schweineschnitzel "Jäger Art" mit Champignons, Speck und Zwiebeln, dazu Spätzle**

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

2, 3

kj 698 / kcal 167 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 18,3 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,87 g / 1,5 BE

**Rindfleischburger mit Salat, Tomate und Gurke im Brötchen, dazu Ofenfrites**

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

kj 943 / kcal 225 / Fett 11,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,2 g  
KH 22,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,99 g / 1,9 BE

**Knusprige Kartoffelrösti mit Apfelmus**

Eier

3

kj 521 / kcal 124 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 15,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,64 g / 1,3 BE

**Salat**

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

11

kj 303 / kcal 72 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 3,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,42 g / 0,3 BE

**Frischer Salat mit American-Dressing**

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

11, 12

kj 234 / kcal 56 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 4,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,34 g / 0,3 BE

**Frischer Salat mit Italian-Dressing**

Schwefeldioxid/Sulfit

3, 11

kj 251 / kcal 60 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 4,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,53 g / 0,3 BE

**Frischer Salat mit American-Dressing**

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

, 12

kj 234 / kcal 56 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 4,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,34 g / 0,3 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

**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

**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 0,13 g / 3,4 BE

**Gluten-, Laktosefrei**

**Omas Gulaschsuppe mit Rindfleisch und Kartoffeln**

Senf

kj 231 / kcal 55 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 3,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,27 g / 0,3 BE

**Dorschfilet in Senfsauce mit Brokkoli und Salzkartoffeln**

Fische, Sojabohnen, Senf

kj 344 / kcal 82 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 6,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,94 g / 0,5 BE

**Gemüsepfanne mit buntem Reis**

Senf

kj 285 / kcal 68 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 13,3 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 1 g / 1,1 BE

**Hühnerragout Toskana mit Langkornreis**

Senf

kj 430 / kcal 1,3 / 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

**Vegetarisch**



**Rindfleisch**



**Geflügel**



**Fisch**



**Schwein**



Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgeben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfähige 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.