



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 4

Für die Woche vom:

22.01. - 26.01.2018

DGE-Standard

Montag



Rinderfrikadelle mit Rotkohl Gemüse, Bratensauce und Würzkartoffeln

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

kj 446/ kcal 106 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 11,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,5g / Salz 1,16 g / 1,0 BE

Dienstag



"Fit Pizza Margherita" mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

Mittwoch



Hühnerfrikassee mit Spargel und Möhren dazu Langkornreis

Milch (Lactose), Senf

kj 536/ kcal 128 / Fett 4,0g, davon ges. Fettsäuren 1,5g
KH 16,6 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,97 g / 1,4 BE

Donnerstag



Vegetarischer Linseneintopf mit Gemüse, dazu Körnerbrot

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

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

Vegetarisch



Nudel-Gemüse-Omelette mit Champignonsauce

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

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

"Fit Pizza Margherita" mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

DE-ÖKO-003 **Bio-Spaghetti mit Bio-Basilikum-Tomatensauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

Vegetarischer Linseneintopf mit Gemüse, dazu Körnerbrot

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

kj 460/ kcal 110 / Fett 2,8g, davon ges. Fettsäuren 0,3g
KH 16,8 g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,68 g / 1,2 BE

Vollkost oh. Schwein



Rinderfrikadelle mit Rotkohl Gemüse, Bratensauce und Würzkartoffeln

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

kj 446/ kcal 106 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 11,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,5g / Salz 1,16 g / 1,0 BE



PIZZA-TAG "Fit Pizza Salami" mit Rindersalami, Mozzarella und Paprika

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 762 / kcal 182 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 24,6 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,91 g / 2,1 BE



Hühnerfrikassee mit Spargel und Möhren dazu Langkornreis

Milch (Lactose), Senf

kj 536/ kcal 128 / Fett 4,0g, davon ges. Fettsäuren 1,5g
KH 16,6 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,97 g / 1,4 BE



Schwäbische Maultaschen mit Geflügelfüllung in Fleischbrühe, dazu Kartoffelsalat

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf

kj 473 / kcal 113 / Fett 4,21g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 13,58g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,68 g / 1,2 BE

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

AKTION

Putengeschnetzeltes "Asia" mit süß-saurem Wokgemüse und Basmatireis

Gluten (Weizen)

kj 558 / kcal 133 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 21,5 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / 1,8 BE

3 Stück Eierpfannkuchen mit Apfelmus

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3

kj 664 / kcal 159 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 25,8 g, davon Zucker 8,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,47 g / 2,2 BE

Hähnchen-Döner mit Salat, Tomaten und Joghurtsauce im Fladenbrot

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sesam

3

kj 822 / kcal 196 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 24,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 11,0 g / Salz 2,25 g / 2,0 BE

"Vegetarische Fit Pizza" Margherita mit Tomate und Mozzarella

Gluten (Weizen), Milch, Lactose, Sellerie

kj 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 1,20 g / 1,9 BE

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

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

Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulfit

3, 11

kj 207 / kcal 49 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,54 g / 0,3 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

Erdbeer-Joghurt

Milch (Lactose)

kj 406 / kcal 97 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 13,9 g, davon Zucker 13,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,13 g / 1,1 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 438 / kcal 105 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 13,6 g, davon Zucker 11,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,12 g / 1,1 BE

Pfirsich-Aprikosen-Pudding

Milch (Lactose)

1

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

Gluten-, Laktosefrei

Putenschnitzel in Tomaten-Basilikumsauce mit Spiralnudeln

Senf

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

Chili con Carne mit Rindfleisch und Langkornreis

Senf

kj 521 / kcal 125 / Fett 1,9g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 23,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,20 g / 2,0 BE

kauperpanne mit Rindfleisch, Champignons und Feinobst

kj 626 / kcal 150 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 25,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,23 g / 2,1 BE

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen, Senf

Brennwert kj 434 / kcal 1,4 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
Kohlenhydrate 17,5 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,70 g / BE 1,5

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 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 sehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Anhang.