



Guten Appetit
SPEISEKARTE
www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 6

Für die Woche vom:

05.02. - 09.02.2018

DGE-Standard

Montag



Blumenkohlcremesuppe

**Grießbrei mit roter
Beerengrütze**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf
11

kJ 415 / kcal 99 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 9,6 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,32 g / 0,8 BE

Dienstag



**Knusprige Fischnuggets
mit Kartoffelpüree, Sauce und
Mais-Karotten-Erbsengemüse**

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

kJ 598 / kcal 143 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 16,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,41 g / 1,4 BE

Mittwoch



**Putengyrosfanne
mit Zwiebeln, Weißkohl,
Langkornreis und Sour Cream**

Milch (Lactose)

kJ 610 / kcal 146 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 8,6 g / Salz 0,73 g / 1,2 BE

Donnerstag



DE-ÖKO-003



**Gebratene Bio-Schupfnudeln
mit Erbsen und Möhren in Rahm**

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

kJ 514 / kcal 123 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 23,4 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,09 g / 2,0 BE

Vegetarisch



Blumenkohlcremesuppe

**Grießbrei mit roter
Beerengrütze**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf
11

kJ 415 / kcal 99 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 9,6 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,32 g / 0,8 BE

**Ofenfrisches Kartoffel-Gratin
mit buntem Mischgemüse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf
1

kJ 461 / kcal 110 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 11,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,00 g / 1,0 BE

**Knusprige Gemüsefrikadelle
mit Kartoffelpüree und
Wirsinggemüse**

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

kJ 457 / kcal 109 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 13,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,79 g / 1,2 BE

**Gebratene Bio-Schupfnudeln
mit Erbsen und Möhren in Rahm**

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

kJ 514 / kcal 123 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 23,4 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,09 g / 2,0 BE

**Vollkost
oh. Schwein**



**Spaghetti "Bolognese"
vom Rind**

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

kJ 593 / kcal 142 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 22,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,04 g / 1,9 BE



**Knusprige Fischnuggets
mit Kartoffelpüree, Sauce und
Mais-Karotten-Erbsengemüse**

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

kJ 598 / kcal 143 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 16,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,41 g / 1,4 BE



**Putengyrosfanne
mit Zwiebeln, Weißkohl,
Langkornreis und Sour Cream**

Milch (Lactose)

kJ 610 / kcal 146 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 8,6 g / Salz 0,73 g / 1,2 BE



**Hähnchenschnitzeltes in
Currysauce mit Apfel und
Ananas, dazu Reis**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 541 / kcal 129 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 19,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,17 g / 1,6 BE

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 Ofen frites**

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 Kräuter-Kartoffel-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 212 / kcal 51 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 4,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,44 g / 0,4 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 223 / kcal 53 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,26 g / 0,3 BE

Dessert

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

Vanillepudding

Milch (Lactose)
1

kJ 492 / kcal 118 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 3,6 g
KH 14,2 g, davon Zucker 14,0 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,88 g / 1,2 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

Fruchtquark Mandarine

Milch (Lactose)

kJ 505 / kcal 120 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 14,2 g, davon Zucker 13,0 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,1 g / 1,2 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 294 / kcal 70 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 6,1 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,71 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

