



Guten Appetit
SPEISEKARTE
www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 7

Für die Woche vom:

12.02. - 16.02.2018

DGE-Standard

Montag



Hähnchengeschnetzeltes in Käsesauce mit Schwarzwurzel und Zucchini dazu Vollkornreis

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

KJ 630 / kcal 151 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 17,1 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 1,28 g / 1,4 BE

Dienstag



Tortellini mit Spinatfüllung, dazu Basilikumrahmsauce

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

KJ 695 / kcal 166 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
KH 21,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / 1,8 BE

Mittwoch



Vegetarische Mini-Maultaschen mit Gemüse und Kräutern in Bechamelsauce

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

KJ 586/ kcal 140 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 14,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,44 g / 1,2 BE

Donnerstag



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Steckrüben-Karottengemüse, Rahmsauce und Langkornreis

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

KJ 626 / kcal 150 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 17,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,85 g / 1,5 BE

Vegetarisch



Kartoffel-Gemüse-Insel mit Käse überbacken

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf, Schwefeldioxid/Sulfite
1, 3

KJ 641 / kcal 153 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g
KH 12,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,25 g / BE 1

Tortellini mit Spinatfüllung, dazu Basilikumrahmsauce

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

KJ 695 / kcal 166 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
KH 21,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / 1,8 BE

Vegetarische Mini-Maultaschen mit Gemüse und Kräutern in Bechamelsauce

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

KJ 586/ kcal 140 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 14,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,44 g / 1,2 BE

Ofenfrische Reibekuchen mit Äpfeln

Gluten (Weizen) Schwefeldioxid/Sulfite
3

KJ 786 / kcal 188 / Fett 11,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 19,9 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,48 g / 1,7 BE

Vollkost oh. Schwein



Hähnchengeschnetzeltes in Käsesauce mit Schwarzwurzel und Zucchini dazu Vollkornreis

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

KJ 630 / kcal 151 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 17,1 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 1,28 g / 1,4 BE



Rinderfrikadelle mit brauner Sauce, Wirsinggemüse und Spätzle

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

KJ 593/ kcal 142 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 16,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 0,91 g / 1,3 BE



Gebratene Putenköfte mit Bratensauce, Leipziger Allerlei und Kartoffeln

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

KJ 345 / kcal 82 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 8,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,62 g / 0,7 BE



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Steckrüben-Karottengemüse, Rahmsauce und Langkornreis

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

KJ 626 / kcal 150 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 17,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,85 g / 1,5 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 Eierpannkuchen mit Äpfeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

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 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 American-Dressing

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

11, 12

KJ 356 / kcal 85 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 5,1 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 8,6 g / Salz 0,75 g / 0,4 BE

Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulfite

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 356 / kcal 85 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 5,1 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 8,6 g / Salz 0,75 g / 0,4 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

Sahnpudding Schoko

Milch (Lactose)

KJ 554 / kcal 131 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,6 g
KH 18,2 g, davon Zucker 18,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,25 g / 1,5 BE

Mini-Muffin-Heidelbeere

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

KJ 1481 / kcal 354 / Fett 20,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,3 g
KH 37,9 g, davon Zucker 21,7 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,79 g / 3,2 BE

Fruchtquark Erdbeere

Milch (Lactose)

KJ 591 / kcal 141 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,9 g
KH 14,7 g, davon Zucker 14,3 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,13 g / 1,2 BE

Gluten-, Laktosefrei

Putenschnitzel in Tomaten-Basilikumsauce mit Spiralnudeln

Senf

KJ 552 / kcal 132 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 22,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,17 g / 1,8 BE

Chili con Carne mit Rindfleisch und Langkornreis

Senf

KJ 517 / kcal 123 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 19,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,59 g / 1,7 BE

Räuberpfanne mit Rindfleisch, Champignons und Spiralnudeln

KJ 622 / kcal 149 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 25,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,21 g / 2,1 BE

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Srinbohnen Senf

Brühenwert 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 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. Ernährung siehe Anhang.