



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



Für die Woche vom:

07.01. - 11.01.2019

**Speisekarte KW 2**

	<b>Montag</b> 	<b>Dienstag</b> 	<b>Mittwoch</b> 	<b>Donnerstag</b> 	<b>Freitag</b> 
<b>DGE-Standard</b>	<b>Wellenbandnudeln mit Lachssauce</b>  Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) 1 kJ 684 / kcal 163 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 24,0 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,90 g / 2,0 BE	<b>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut + Salzkartoffeln</b>  3, 8 kJ 462 / kcal 110 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 8,5 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,68 g / 0,7 BE	<b>PIZZA - TAG "Fit Pizza Margherita" mit Tomaten + Käse</b>  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 3,00 g / 1,9 BE	<b>Hühnerfrikassee mit Spargel + Möhren dazu Langkornreis</b>  Milch (Lactose) kJ 532 / kcal 127 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 16,2 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,97 g / 1,4 BE	<b>Vegetarische Pizzabällchen mit Kartoffel-Spinatgratin + Käse überbacken</b>  Gluten (Weizen, Hafer, Gerste), Eier, Milch (Lactose) 1 kJ 567 / kcal 136 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 4,3 g KH 9,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,27 g / 0,8 BE
<b>Vegetarisch</b> 	<b>Tomatencremesuppe *** Feiner Milchreis mit roter Beerengrütze</b>  Milch (Lactose) 11 kJ 350 / kcal 84 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g KH 9,5 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,43 g / 0,8 BE	<b>Vegetarischer Erbseneintopf mit Dreikornbrot</b>  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	<b>PIZZA - TAG "Fit Pizza Margherita" mit Tomaten + Käse</b>  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 3,00 g / 1,9 BE	<b>Bunte Farfalle mit vegetarischer Carbonarasauce</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen kJ 655 / kcal 157 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 22,8 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,10 g / 1,9 BE	<b>Vegetarische Pizzabällchen mit Kartoffel-Spinatgratin + Käse überbacken</b>  Gluten (Weizen, Hafer, Gerste), Eier, Milch (Lactose) 1 kJ 567 / kcal 136 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 4,3 g KH 9,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,27 g / 0,8 BE
<b>Vollkost ohne Schwein</b>	<b>Wellenbandnudeln mit Lachssauce</b>  Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) 1 kJ 684 / kcal 163 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 24,0 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,90 g / 2,0 BE	<b>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut + Salzkartoffeln</b>  3, 8 kJ 462 / kcal 110 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 8,5 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,68 g / 0,7 BE	<b>PIZZA - TAG "Fit Pizza Salami" mit Rindersalami, Mozzarella + Paprika</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 787 / kcal 188 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 24,9 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,95 g / 2,1 BE	<b>Hühnerfrikassee mit Spargel + Möhren dazu Langkornreis</b>  Milch (Lactose) kJ 532 / kcal 127 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 16,2 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,97 g / 1,4 BE	<b>Putensteak mit Geflügeljus, Gemüse + Kartoffelpüree</b>  Milch (Lactose) kJ 411 / kcal 98 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 7,0 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 1,08 g / 0,6 BE
<b>Pasta-/Reisbar</b>	<b>Pasta-Bar</b>	<b>Pasta-Bar</b>	<b>Pasta-Bar</b>	<b>Pasta-Bar</b>	<b>Pasta-Bar</b>
<b>AKTION</b>	<b>Vegetarische Frühlingsrollen mit Chinasauce + Basmatreis</b>  Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang	<b>Vegetarisches "Lahmacun" mit Salat, Gurke, Paprika, Tomate + Joghurt-Sauce</b>  Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang	<b>Braumeistergulasch vom Rind mit Köpfe oder Semmelknödeln</b>  Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang	<b>Gebackenes Hähnchenfilet mit süß-saurer Sauce, Basmatireis + Backofen-Pommes</b>  Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang	<b>Vegetarischer Afrikanischer Gemüseintopf mit Dreikornbrot</b>  Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang
<b>Salat</b>	<b>Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Vinaigrette</b>  11 kJ 251 / kcal 60 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 2,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,45 g / 0,2 BE	<b>Frischer Salat mit American-Dressing</b>  Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf 11 kJ 241 / kcal 58 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 3,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,38 g / 0,3 BE	<b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b>  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	<b>Frischer Salat mit American-Dressing</b>  Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf 11 kJ 240 / kcal 57 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 2,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,45 g / 0,2 BE	<b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b>  Milch (Lactose) 3, 11 kJ 180 / kcal 43 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 3,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,39 g / 0,3 BE
<b>Dessert</b>	<b>Frischer Obstsalat</b>  3 kJ 304 / kcal 73 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 16,9 g, davon Zucker 15,9 g / Eiweiß 0,2 g / Salz 0,01 g / 1,4 BE	<b>Kirsch-Quark-Dessert</b>  Milch (Lactose) kJ 514 / kcal 123 / 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	<b>Obstkorb</b>  kJ 233 / kcal 56 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 12,0 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / 1,0 BE	<b>Pflirsich-Aprikosen-Pudding</b>  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	<b>Obstkorb</b>  kJ 233 / kcal 56 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 12,0 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / 1,0 BE
<b>Gluten-, Laktosefrei</b>	<b>Geschmorte Aubergine mit Kräuter-Polenta in mediterraner Sauce</b>  Sojabohnen kJ 297 / kcal 71 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 7,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,26 g / 0,6 BE	<b>Hühnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis</b>  Sojabohnen kJ 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 27,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,17 g / 2,3 BE	<b>Nudelpfanne a la Bolognese vom Rind</b>  Fisch kJ 655 / kcal 156 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 26,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,57 g / 2,2 BE	<b>Omas Gulaschsuppe mit Rindfleisch und Kartoffeln</b>  Schwein kJ 249 / kcal 59 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 4,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,38 g / 0,4 BE	<b>Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis</b>  Fisch, Sojabohnen kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / 1,0 BE

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beruhen sich auf die durchschnittlichen Analysenergebnisse pro 100g verwendeter Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert / Salat siehe Liste \*Die Nährwerte dieses Gerichts sind ohne Fett oder Brotchen / ohne Zimt und Zucker berechnet. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang

