



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Für die Woche vom:

21.01. - 25.01.2019

Speisekarte KW 4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
DGE-Standard	 Gebackene Hähnchenkeule mit Tomatenketchup + Ofenwedges Eier, Sellerie, Senf 3 kJ 716 / kcal 171 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 10,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 10,0 g / Salz 0,83 g / 0,9 BE	 Blumenkohlcremesuppe *** Pancakes mit Apfelmus Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 3 kJ 682 / kcal 163 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 25,0 g, davon Zucker 13,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / 2,1 BE	 Seelachsfilet-Frikadelle *** mit Salzkartoffeln, Sauce + Mais-Karotten-Erbsengemüse Gluten (Weizen), Eier, Fisch, Milch (Lactose) Senf 3 kJ 429 / kcal 103 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 10,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,66 g / BE 0,9	 Gebratene Putenküfte mit Bratensauce, Apfelnkoh + Kartoffelpüree Gluten (Weizen, Roggen), Eier, Milch (Lactose), Senf 3 kJ 354 / kcal 85 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 7,6 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,07 g / 0,6 BE	 Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 3 kJ 978 / kcal 234 / Fett 11,4 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g KH 24,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 2,05 g / 2,1 BE
Vegetarisch	 Ofenfrisches Kartoffel-Gratin mit buntem Mischgemüse Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1 kJ 395 / kcal 94 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g KH 10,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,02 g / 0,9 BE	 Blumenkohlcremesuppe *** Pancakes mit Apfelmus Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 3 kJ 682 / kcal 163 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 25,0 g, davon Zucker 13,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / 2,1 BE	 "LAHMACUN" Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat + Joghurtsauce Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose) 3 kJ 457 / kcal 157 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 18,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 2,77 g / 1,6 BE	 Vegetarische Maultaschen mit Gemüse + Tomatensauce Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3 kJ 357 / kcal 85 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 15,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,94 g / 1,3 BE	 Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 3 kJ 978 / kcal 234 / Fett 11,4 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g KH 24,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 2,05 g / 2,1 BE
Vollkost ohne Schwein	 Gebackene Hähnchenkeule mit Tomatenketchup + Ofenwedges Eier, Sellerie, Senf 3 kJ 716 / kcal 171 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 10,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 10,0 g / Salz 0,83 g / 0,9 BE	 Milde Gulaschsuppe vom Rind mit Dreikornbrot Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Sesam 3 kJ 374 / kcal 89 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 14,3 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / 1,2 BE	 Seelachsfilet-Frikadelle mit Salzkartoffeln, Sauce + Mais-Karotten-Erbsengemüse Gluten (Weizen), Eier, Fisch, Milch (Lactose) Senf 3 kJ 429 / kcal 103 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 10,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,66 g / BE 0,9	 Gebratene Putenküfte mit Bratensauce, Apfelnkoh + Kartoffelpüree Gluten (Weizen, Roggen), Eier, Milch (Lactose), Senf 3 kJ 354 / kcal 85 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 7,6 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,07 g / 0,6 BE	 Spaghetti "Bolognese" vom Rind Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3 kJ 605 / kcal 145 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 1,65 g / 1,5 BE
Pasta-Bar	Pasta-Bar	Pasta-Bar	Pasta-Bar	Pasta-Bar	Pasta-Bar
AKTION	Pizza "Flammkuchen" mit Rahm, Speck und Zwiebeln Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang	Paniertes Schweineschnitzel mit Paprikarahm od. Jägersauce, dazu Backofen-Pommes oder Knöpfel Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang	Hamburger von Rind mit Backofen-Pommes, Tomaten + Salat Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang	Knusprige Reibekuchen mit Apfelmus Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang	Vegetarischer Afrikanischer Gemüseintopf mit Dreikornbrot Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang
Salat	Frischer Salat mit Kräuter-Kartoffel-Vinaigrette 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	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing 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	Frischer Salat mit Italian-Dressing 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	Frischer Salat mit American-Dressing 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	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing 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
Dessert	Frischer Obstsalat 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	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 3 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	Fruchtquark Mandarine Milch (Lactose) 3 kJ 494 / kcal 118 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g KH 14,2 g, davon Zucker 13,0 g / Eiweiß 0,1 g / Salz 0,10 g / 1,2 BE	Mini-Muffin-Heidelbeere Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 3 kJ 1481 / kcal 354 / Fett 20,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,3 g KH 37,9 g, davon Zucker 21,7 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 3,6 g / 3,2 BE
Gluten-, Laktosefrei	Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis Fisch, Sojabohnen 3 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	Geschmorte Aubergine mit Kräuter-Polenta in mediterraner Sauce Sojabohnen 3 kJ 297 / kcal 71 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 7,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,26 g / 0,6 BE	Hühnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis Sojabohnen 3 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	Nudelpfanne a la Bolognese vom Rind 3 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	Omas Gulaschsuppe mit Rindfleisch und Kartoffeln 3 kJ 249 / kcal 59 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 4,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,38 g / 0,4 BE
Vegetarisch	 Rindfleisch	 Geflügel	 Fisch	 Schwein	 Neues Produkt

Die Speisekarte enthält keine glutenfreie oder laktosefreie Gerichte. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysenergebnisse pro 100g verzehrfähiger Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe sind unter dem Hinweis / Allergene vermerkt.
Dessert: Süß mit Sahne / Die Nährwerte dieses Gerichts sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe ges. Erläuterung siehe Aushang.