



# Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Für die Woche vom:

28.01. - 01.02.2019

## Speisekarte KW 5

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>DGE-Standard</b>	<p><b>Offenfrischer Spinatstrudel mit Pinienkernen und Hirtenkäse gefüllt, dazu Kartoffeln + Sour Cream</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>1</p> <p>KJ 631 / kcal 151 / Fett 9,2 g, davon ges. Fettsäuren 4,2 g KH 12,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,79 g / 1,0 BE</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Käsesauce mit Schwarzwurzel, Zucchini + Vollkornnudeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 613 / kcal 146 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g KH 15,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 1,12 g / 1,3 BE</p>	<p><b>Fischstäbchen mit Spinat + Kartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 447 / kcal 107 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 12,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,68 g / 1,0 BE</p>	<p><b>Paniertes Putenbrustschnitzel mit Steckrüben-Karottengemüse, Sauce + Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>KJ 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 17,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,83 g / 1,5 BE</p>	<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung, dazu fruchtige Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p>KJ 607 / kcal 145 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 21,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,47 g / 1,8 BE</p>
<b>Vegetarisch</b>	<p><b>Offenfrischer Spinatstrudel mit Pinienkernen und Hirtenkäse gefüllt, dazu Kartoffeln + Sour Cream</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>1</p> <p>KJ 631 / kcal 151 / Fett 9,2 g, davon ges. Fettsäuren 4,2 g KH 12,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,79 g / 1,0 BE</p>	<p><b>Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus</b></p> <p>Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfite</p> <p>3, 5</p> <p>KJ 762 / kcal 182 / Fett 10,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 20,4 g, davon Zucker 7,9 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,47 g / 1,7 BE</p>	<p><b>Knusprige vegetarische Tierfiguren mit Kartoffelpüree + Rahmgemüse</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 469 / kcal 112 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 10,2 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,84 g / 0,9 BE</p>	<p><b>Romanesco-Gemüse-Knöpfflane mit Käserahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 568 / kcal 136 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 16,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,03 g / 1,3 BE</p>	<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung, dazu fruchtige Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p>KJ 607 / kcal 145 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 21,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,47 g / 1,8 BE</p>
<b>Vollkost ohne Schwein</b>	<p><b>Putengyrosplanne mit Zwiebeln, Weißkohl, Langkornreis + Sour Cream</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 602 / kcal 144 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 13,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,78 g / 1,1 BE</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Käsesauce mit Schwarzwurzel, Zucchini + Vollkornnudeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 613 / kcal 146 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g KH 15,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 1,12 g / 1,3 BE</p>	<p><b>Fischstäbchen mit Spinat + Kartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 447 / kcal 107 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 12,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,68 g / 1,0 BE</p>	<p><b>Paniertes Putenbrustschnitzel mit Steckrüben-Karottengemüse, Sauce + Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>KJ 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 17,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,83 g / 1,5 BE</p>	<p><b>Rinderfrikadelle mit brauner Sauce, Wirsinggemüse + Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>KJ 418 / kcal 100 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 7,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,20 g / 0,6 BE</p>
<b>Pasta-Bar</b>	<b>Pasta-Bar</b>	<b>Pasta-Bar</b>	<b>Pasta-Bar</b>	<b>Pasta-Bar</b>	<b>Pasta-Bar</b>
<b>AKTION</b>	<p><b>Putengeschnetzeltes "Asia" mit Basmatireis oder Bandnudeln</b></p> <p>Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang</p>	<p><b>Ofenfrische Eierpfannkuchen mit Apfelmus</b></p> <p>Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang</p>	<p><b>Hähnchen-Döner mit Fladenbrot, Tomate, Gurke, Salat + Joghurtsauce</b></p> <p>Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang</p>	<p><b>Vegetarischer Graupeneintopf mit Körnerbrot</b></p> <p>Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang</p>	<p><b>Milchreis mit Roter Beerengrütze</b></p> <p>Allergene und Zusatzstoffe siehe Aushang</p>
<b>Salat</b>	<p><b>Frischer Salat mit Kräuter-Kartoffel-Vinaigrette</b></p> <p>11</p> <p>KJ 250 / kcal 60 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 2,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,52 g / 0,2 BE</p>	<p><b>Frischer Salat mit American-Dressing</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>12</p> <p>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</p>	<p><b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b></p> <p>Schwefeldioxid/Sulfite</p> <p>3, 11</p> <p>KJ 194 / kcal 46 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 2,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,49 g / 0,2 BE</p>	<p><b>Frischer Salat mit American-Dressing</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>12</p> <p>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</p>	<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>KJ 160 / kcal 38 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 3,0 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,41 g / 0,3 BE</p>
<b>Dessert</b>	<p><b>Frischer Obstsalat</b></p> <p>3</p> <p>KJ 260 / kcal 62 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 14,2 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,2 BE</p>	<p><b>Sahnepudding Schoko</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 574 / kcal 137 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g KH 17,3 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / 1,4 BE</p>	<p><b>Mini-Muffin-Heidelbeere</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p><b>Fruchtquark Erdbeere</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 494 / kcal 118 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,10 g / 1,2 BE</p>	<p><b>Obstkorb</b></p> <p>3</p> <p>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</p>
<b>Gluten-, Laktosefrei</b>	<p><b>Nudelpfanne a la Napoli</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>3</p> <p>KJ 574 / kcal 137 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,9 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,13 g / 2,2 BE</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>3</p> <p>KJ 478 / kcal 114 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 18,7 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,74 g / BE: 1,6</p>	<p><b>Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p>KJ 493 / kcal 118 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,8 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,44 g / 1,7 BE</p>	<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>3</p> <p>KJ 368 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,2 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,01 g / 0,8 BE</p>	<p><b>Beef-Chili mit Quinoa Langkornreis</b></p> <p>3</p> <p>KJ 485 / kcal 116 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 17,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,24 g / 1,5 BE</p>

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysenergebnisse pro 100g verarbeiteter Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe sind Nährwerte / Allergene sowie Diäten: Saltsäure-Lösung \* Die Nährwerte dieser Gerichte sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe an. Erläuterung siehe Aushang

