



Guten Appetit
SPEISEKARTE
www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 35

27.08. - 31.08.2018

Für die Woche vom:

DGE-Standard

Montag



**Mini-Rollen
mit China-Sauce
und Vollkornreis**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam

1
kJ 789 / kcal 188 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 29,2 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,32 g / 2,4 BE

Dienstag



**Spaghetti "Bolognaise"
vom Rind mit Reibeikäse**

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

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

Mittwoch



**Knusprige Seelachsfilet-
kibbelinge mit Salzkartoffeln
und Remouladensauce**

Eier, Fisch, Milch (Lactose), Senf

kJ 513 / kcal 123 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 14,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,64 g / 1,2 BE

Donnerstag



**Bunte Farfalle mit
Lauch-Käse-Sauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 661 / kcal 158 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 22,9 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,00 g / 1,9 BE

Vegetarisch



**Mini-Rollen
mit China-Sauce
und Vollkornreis**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam

1
kJ 789 / kcal 188 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 29,2 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,32 g / 2,4 BE

**Spaghetti
mit Gemüse-Bolognaise
mit Reibeikäse**

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

kJ 568 / kcal 136 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 18,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,60 g / 1,5 BE

**Kartoffelrösti, Linsen-Gemüse-Ragout,
Sour Cream und Salatgarnitur**

Eier, Schwefeldioxid/Sulfit, Milch (Lactose), Sellerie

3
kJ 582 / kcal 139 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 12,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,82 g / 1,1 BE

**Bunte Farfalle mit
Lauch-Käse-Sauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 661 / kcal 158 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 22,9 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,00 g / 1,9 BE

**Vollkost
oh. Schwein**



**Herzhafter Pfannkuchen
mit pikanter Puten-
Hackfleischsauce**

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

kJ 728 / kcal 174 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 13,9 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,91 g / 1,2 BE



**Spaghetti "Bolognaise"
vom Rind mit Reibeikäse**

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

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



**Knusprige Seelachsfilet-
kibbelinge mit Salzkartoffeln
und Remouladensauce**

Eier, Fisch, Milch (Lactose), Senf

kJ 513 / kcal 123 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 14,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,64 g / 1,2 BE



**Rindergulasch in dunkler
Sauce mit Makkaroni**

Gluten (Weizen), Senf

kJ 490 / kcal 117 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 12,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,22 g / 1,1 BE

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

AKTION

**Putengeschnetzeltes "Asia" mit süß-
saurem Wokgemüse und Basmatireis**

Gluten (Weizen)

3
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 Eierpfannkuchen
mit Apfelmus**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3
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

3
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 Kartoffel-Kräuter-Vinaigrette**

11

kJ 303 / kcal 72 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 3,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,42 g / 0,3 BE

**Frischer Salat
mit American-Dressing**

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

11, 12

kJ 234 / kcal 56 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 4,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,34 g / 0,3 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 234 / kcal 56 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 4,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,34 g / 0,3 BE

Dessert

Frischer Obstsalat

3

kJ 259 / kcal 62 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0 g
KH 13,6 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,1 BE

Waldfrucht-Pudding

Milch (Lactose)

2

kJ 534 / kcal 127 / Fett 5 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 18 g, davon Zucker 17 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / 1,5 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

Zitronenmuffin

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 1753 / kcal 419 / Fett 26,4 g, davon ges. Fettsäuren 5 g
KH 40,4 g, davon Zucker 23,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,13 g / 3,4 BE

**Gluten-
Laktosefrei**

Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Sellerie, Lauch und Karotten

Sellerie

Brennwert kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
Kohlenhydrate 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,9

**Rinderbraten in brauner Sauce
mit Aferotkohl und Salzkartoffeln**

kJ 366 / kcal 87 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 9,1 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,04 g / 1,0 BE

**Beef-Chili mit
Quinoa Langkornreis**

SojaSojabohnen

kJ 527 / kcal 126 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 19,9 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,25 g / 1,7 BE

**Nudelpfanne
a la Napoli**

Senf

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

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 Seite 14 * 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 an. Erläuterung siehe Anhang.