



Für die Woche vom

Montag



Gebackene Hähnchenkeule mit Mango-Dip und Ofenwedges

Gluten (Weizen)

kj 627 / kcal 150 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 14,2 g, davon Zucker 6,0 g / Eiweiß 9,5 g / Salz 0,76 g / 1,2 BE

Vegetarisch



Ofenfrisches Kartoffel-Gratin mit buntem Mischgemüse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 409 / kcal 98 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,1 g
KH 8,9 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,83 g / 0,7 BE

Vollkost oh. Schwein



Gebackene Hähnchenkeule mit Mango-Dip und Ofenwedges

Gluten (Weizen)

kj 627 / kcal 150 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 14,2 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / 1,8 BE

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Guten Appetit
SPEISEKARTE
www.sander-gruppe.com

14.05. - 18.05.2018

Speisekarte KW 20



Dienstag



Blumenkohlcremesuppe *
Pancakes,
Erdbeer-Rhabarbergrütze**

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

kj 782 / kcal 187 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 26,6 g, davon Zucker 12,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,06 g / 2,2 BE

Blumenkohlcremesuppe *
Pancakes,
Erdbeer-Rhabarbergrütze und Vanillesauce**

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

kj 782 / kcal 187 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 26,6 g, davon Zucker 12,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,06 g / 2,2 BE



Spaghetti "Bolognaise" vom Rind

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

kj 559 / kcal 134 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 18,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,5 g / 1,6 BE

Pasta-Bar

Mittwoch



Seelachsfilet "Bordelaise" mit Salzkartoffeln, Sauce und Mais-Karotten-Erbsengemüse

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

kj 443 / kcal 106 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 9,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,6 g / 0,8 BE



"LAHMACUN" Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

kj 659 / kcal 158 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 18,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 2,76 g / 1,6 BE



Seelachsfilet "Bordelaise" mit Salzkartoffeln, Sauce und Mais-Karotten-Erbsengemüse

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

kj 443 / kcal 106 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 9,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,6 g / 0,8 BE

Pasta-Bar

Donnerstag



Gebratene Putenköfte mit Bratensauce, Leipziger Allerlei und Kartoffelpüree

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

kj 346 / kcal 83 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 8,3 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 0,81 g / 0,7 BE

Vegetarische Maultaschen mit Gemüse, Sauce und leckerem Kartoffelsalat

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

kj 482 / kcal 115 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 15,6 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 1,34 g / 1,3 BE



Gebratene Putenköfte mit Bratensauce, Leipziger Allerlei und Kartoffelpüree

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

kj 346 / kcal 83 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 8,3 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 0,81 g / 0,7 BE

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 Eierpfannkuchen mit Apfelmus

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 Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

kj 212 / kcal 51 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 4,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,44 g / 0,4 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 223 / kcal 53 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,26 g / 0,3 BE

Dessert

Frischer Obstsalat

3

kj 260 / kcal 62 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 13,6 g, davon Zucker 13,3 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,1 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

Geschmorte Aubergine mit Kräuter-Polenta in mediterraner Sauce

Sauce
Senf, Sojabohnen

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

Fruchtquark Mandarine

Milch (Lactose)

kj 505 / kcal 120 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 14,2 g, davon Zucker 13,0 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,1 g / 1,2 BE

Gluten- Laktosefrei

Omas Gulaschsuppe mit Rindfleisch und Kartoffeln

Senf

kj 258 / kcal 62 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 4,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,4 g / 0,4 BE

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

kj 296 / kcal 71 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 7,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,26 g / 0,9 BE

kj 706 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 28,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,18 g / 2,3 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 verzehrfähige 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. Erläuterung siehe Anhang.



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 21

21.05. - 25.05.2018

Für die Woche vom:

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

DGE-Standard

Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln

Hähnchengeschnetzeltes in Käsesauce mit Schwarzwurzel und Zucchini dazu Vollkornreis

Tortellini mit Spinatfüllung, dazu Basilikumrahmsauce

Ofenfrischer Spinatstrudel mit Pinienkernen und Hirtenkäse gefüllt, Salat und Dressing

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

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

kj 429 / kcal 103 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 11,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,66 g / 1,0 BE

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 1,06 g / 1,4 BE

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

kj 588 / kcal 141 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 5,0 g
KH 8,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,05 g / 0,7 BE

Vegetarisch

DE-ÖKO-003



Bio-Blumenkohl-Käsemedaillon mit Bio-Kartoffelpüree und Bio-Rahmgemüse

Romanesco-Gemüse-Knöpflepfanne mit Joghurtsauce

Tortellini mit Spinatfüllung, dazu Basilikumrahmsauce

Ofenfrischer Spinatstrudel mit Pinienkernen und Hirtenkäse gefüllt, Salat und Dressing

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

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

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

kj 304 / kcal 73 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 11,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,16 g / 0,9 BE

kj 543 / kcal 130 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 16,2 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,02 g / 1,4 BE

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

kj 588 / kcal 141 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 5,0 g
KH 8,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,05 g / 0,7 BE

Vollkost oh. Schwein

Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln

Hähnchengeschnetzeltes in Käsesauce mit Schwarzwurzel und Zucchini dazu Vollkornreis

Rinderfrikadelle mit brauner Sauce, Gemüse und Knöpfe

Putengyrosfanne mit Zwiebeln, Weißkohl, Langkornreis und Sour Cream

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

Milch (Lactose)

kj 429 / kcal 103 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 11,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,66 g / 1,0 BE

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 1,06 g / 1,4 BE

kj 476 / kcal 114 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 12,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 1,10 g / 1,0 BE

kj 616 / kcal 147 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 12,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,84 g / 1,1 BE

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

AKTION

Mini-Rollen mit China-Sauce und Langkornreis

LAHMACUN-TAG Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Paprikasauce und Ofenfrites

"Fit Pizza Salami" mit Bio Rindersalami, Mozzarella und Paprika

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

Gluten (Weizen), Milch, Lactose, Sojabohnen

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

Gluten (Weizen), Milch, Lactose

1

kj 808 / kcal 193 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 29,6 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,29 g / 2,5 BE

kj 683 / kcal 163 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 19,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 2,85 g / 1,6 BE

kj 645 / kcal 154 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 18,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,52 g / 1,6 BE

kj 793 / kcal 189 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 22,4 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 11,4 g / Salz 1,3 g / 1,9 BE

Salat

Frischer Salat mit Kräuter-Kartoffel-Vinaigrette

Frischer Salat mit American-Dressing

Frischer Salat mit Italian-Dressing

Frischer Salat mit American-Dressing

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

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

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

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

Sahnepudding Schoko

Frischer Obstsalat

Mini-Muffin-Heidelbeere

Fruchtquark Erdbeere

Milch (Lactose)

3

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

kj 554 / kcal 131 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g
KH 18,2 g, davon Zucker 18,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,16 g / 1,5 BE

kj 260 / kcal 62 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 13,6 g, davon Zucker 13,3 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,1 BE

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

kj 505 / kcal 120 / 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

Gluten-, Laktosefrei

Rinderbraten in brauner Sauce mit Aferotkohl und Salzkartoffeln

Beef-Chili mit Quinoa Langkornreis

Nudelpfanne a la Napoli

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

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

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

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

Brennwert kj 478 / kcal 114 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
Kohlenhydrate 18,7 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,74 g / BE 1,6

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. Erläuterung siehe Anhang.



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com

Speisekarte KW 22



28.05. - 01.06.2018

Für die Woche vom

Montag



**Seelachs-Backfisch-Filet
mit Remoulade
und Risoleekartoffeln**

Gluten (Weizen), Eier, Fisch, Milch (Lactose), Senf
12

kj 587 / kcal 140 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 12,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,73 g / 1,1 BE

Dienstag



**Chili sin Carne
mit Sour Cream
und Langkornreis**

Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf

kj 498 / kcal 119 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 16,7 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,32 g / 1,4 BE

Mittwoch



**Putenragout
mit Champignonrahm
und Spätzle**

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

kj 616 / kcal 147 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 12,7 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,00 g / 1,1 BE

Donnerstag



**Ungarisches Rindergulasch
in Paprikasauce, mit Spirelli**

Gluten (Weizen), Senf

kj 586 / kcal 140 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 16,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,17 g / 1,4 BE

DGE-Standard

Vegetarisch



**Kartoffel-Broccoliauflauf
mit Gemüsesauce**

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

kj 554 / kcal 132 / Fett 10,9 g, davon ges. Fettsäuren 6,6 g
KH 5,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,03 g / 0,5 BE

**Chili sin Carne
mit Sour Cream
und Langkornreis**

Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf

kj 498 / kcal 119 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 16,7 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,32 g / 1,4 BE

**Kaiserschmarrn mit Rosinen
und Apfelmus**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 825 / kcal 197 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g /
KH 28,5 g, davon Zucker 13,4 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,41 g / 2,4 BE

**Gemüse-Lasagne
mit Erbsen-Möhren
in Bechamel-Sauce**

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

kj 589 / kcal 141 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g
KH 15,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,81 g / 1,3 BE

Vollkost
oh. Schwein



**Seelachs-Backfisch-Filet
mit Remoulade
und Risoleekartoffeln**

Gluten (Weizen), Eier, Fisch, Milch (Lactose), Senf
12

kj 587 / kcal 140 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 12,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,73 g / 1,1 BE



**Lasagne "Bolognese"
vom Rind mit Käse überbacken**

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

kj 560 / kcal 134 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g
KH 13,0 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,88 g / 1,1 BE



**Putenragout
mit Champignonrahm
und Spätzle**

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

kj 616 / kcal 147 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 12,7 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,00 g / 1,1 BE



**Ungarisches Rindergulasch
in Paprikasauce, mit Spirelli**

Gluten (Weizen), Senf

kj 586 / kcal 140 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 16,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,17 g / 1,4 BE

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

AKTION

**Pizza "Flammkuchen" mit Rahm,
Speck und Zwiebeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

1, 2, 3, 8

kj 984 / kcal 235 / Fett 10,1 g, davon ges. Fettsäuren 5,1 g
KH 26,3 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 9,5 g / Salz 1,50 g / 2,2 BE

**Schweineschnitzel "Jäger Art" mit Champignons, Speck und
Zwiebeln,
dazu Spätzle**

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

2, 3

kj 698 / kcal 167 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 18,3 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,87 g / 1,5 BE

**Rindfleischburger mit Salat,
Tomate und Gurke im Brötchen,
dazu Ofen frites**

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

kj 943 / kcal 225 / Fett 11,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,2 g
KH 22,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,99 g / 1,9 BE

**Knusprige Kartoffelrösti
mit Apfelmus**

Eier

3

kj 521 / kcal 124 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 15,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,64 g / 1,3 BE

Salat

**Frischer Salat
mit Kartoffel-Kräuter-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 Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)
3, 11

kj 180 / kcal 43 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3 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 194 / kcal 48 / 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

**Frischer Salat
mit American-Dressing**

Milch (Lactose), Sellerie, Senf
12

kj 198 / kcal 47 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 2,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,36 g / 0,2 BE

Dessert

Frischer Obstsalat

3

kj 260 / kcal 62 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 13,6 g, davon Zucker 13,3 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,1 BE

Schokoladenmuffin

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 1665 / kcal 398 / Fett 25 g, davon ges. Fettsäuren 5,8 g
KH 37,8 g, davon Zucker 22,1 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,95 g / 3,2 BE

Sahne-Pudding-Karamell

Milch (Lactose)

kj 580 / kcal 139 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 18,6 g, davon Zucker 0,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,00 g / 1,6 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

Gluten-
Laktosefrei

**Omas Gulaschsuppe
mit Rindfleisch und Kartoffeln**

Senf

kj 258 / kcal 62 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 4,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,4 g / 0,4 BE

**Gegrillter Rotbarsch in
Dill-Zitronen-Sauce
mit Soja-Wildreis**

Fisch, Sojabohnen

kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 11,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / 1,0 BE

**Geschmorte Aubergine mit Kräuter-Polenta in mediterraner
Sauce**

Senf, Sojabohnen

kj 296 / kcal 71 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 7,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,26 g / 0,9 BE

**Hühnchengeschnetzeltes Toskana
in würziger Tomatensauce
mit Langkornreis**

Sojabohnen, Senf

kj 706 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 28,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,18 g / 2,3 BE

Vegetarisch

Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein





Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com

Speisekarte KW 23



04.06. - 08.06.2018

DGE-Standard

Für die Woche vom:

Montag



**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

Dienstag



**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

Mittwoch



**"BURGER TAG"
Rindfleischburger im Brioche-
Brötchen mit Ofen-Pommes
und Ketchup**

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf

kj 837 / kcal 200 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 20,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,83 g / 1,7 BE

Donnerstag



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

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

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

Vegetarisch



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

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

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

**"BURGER TAG"
Veganer Gemüsebratling im Brioche-Brötchen mit Ofen-
Pommes und Ketchup**

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

kj 791 / kcal 189 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 24,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,84 g / 2,1 BE

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

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

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

Vollkost
oh. Schwein



**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



**Rindgulasch 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

**"BURGER TAG"
Rindfleischburger im Brioche-
Brötchen mit Ofen-Pommes
und Ketchup**

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf

kj 837 / kcal 200 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 20,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,83 g / 1,7 BE

**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

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 Eierpfannkuchen
mit Apfelmus**

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 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

Heidelbeer-Joghurt

Milch (Lactose)

kj 454 / kcal 108 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 17,5 g, davon Zucker 16,2 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,13 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

**Rinderbraten in brauner Sauce
mit Apferkohl 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**

Soja/Sojabohnen

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

**Hühnerfrikassee mit Champignons,
Erbsen und Reis**

Sojabohnen, Senf

Brennwert kj 478 / kcal 114 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
Kohlenhydrate 18,7 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,74 g / BE 1,6

Vegetarisch



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) = Getreide (R) = Rindfleisch (S) = Schwein (F) = Fisch. Die Buchstaben stellen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Anhang.