



Guten Appetit
SPEISEKARTE
www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 9

Für die Woche vom:

26.02. - 02.03.2018

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 0,21 g / 2,4 BE

Dienstag



**Gebratene Hähnchenkeule
mit Ofenfrites und Ketchup**

Sellerie

kJ 659 / kcal 157 / Fett 7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 15,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 0,16 g / 1,3 BE

Mittwoch



**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 0,16 g / 1,9 BE

Donnerstag



**Spaghetti "Bolognaise"
vom Rind**

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

kJ 638 / kcal 152 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 21,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,19 g / 1,8 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 0,21 g / 2,4 BE

**Vegetarische Knuspernudgets
mit Ofenfrites
und Ketchup**

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

kJ 680 / kcal 163 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,9 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,29 g / 1,6 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 0,16 g / 1,9 BE

**Spaghetti
mit Gemüse-Bolognaise**

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

kJ 601 / kcal 144 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 22,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,18 g / 1,8 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 0,15 g / 1,2 BE



**Gebratene Hähnchenkeule
mit Ofenfrites und Ketchup**

Sellerie

kJ 659 / kcal 157 / Fett 7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 15,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 0,16 g / 1,3 BE



**Kräftiger Kartoffeleintopf mit Geflügelwiener und
Vollkornbot**

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Milch (Lactose), Sellerie, Sesam
2, 3, 8

kJ 530 / kcal 127 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 12,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,22 g / 1,0 BE



**Spaghetti "Bolognaise"
vom Rind**

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

kJ 638 / kcal 152 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 21,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,19 g / 1,8 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 Ofenfrites**

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 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 0,61 g / 1,0 BE

**Gluten-,
Laktosefrei**

**Omas Gulaschsuppe
mit Rindfleisch und Kartoffeln**

Senf

kJ 231 / kcal 55 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 3,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,27 g / 0,3 BE

**Dorschfilet in Senfsauce
mit Brokkoli und Salzkartoffeln**

Fische, Sojabohnen, Senf

kJ 344 / kcal 82 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 6,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,94 g / 0,5 BE

**Gemüsepfanne
mit buntem Reis**

Senf

kJ 285 / kcal 68 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 13,3 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 1 g / 1,1 BE

**Hühnerragout Toskana
mit Langkornreis**

Senf

kJ 430 / kcal 1,3 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,63 g / 1,5 BE

Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgeben 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 Aushang.