

Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 10

Für die Woche vom:

05.03. - 09.03.2018

AKTION: BEE HAPPY

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Tomaten-Kräutersuppe

**Feiner Milchreis
mit roter Beerengrütze**

Milch (Lactose), Sellerie

11

KJ 334 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 9,4 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,40g / 0,8 BE

**Mais-Falafelbällchen
mit buntem Gemüse
+ Joghurt-Sesamdip**

Eier, Milch (Lactose), Senf, Sesam

Brennwert kJ 496 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
Kohlenhydrate 14,5 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,2

**"Fit Pizza Margherita"
mit Tomaten und Käse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

KJ 742 / kcal 177 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 23,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 10,2 g / Salz 2,16 g / 2,0 BE

**Bio-Spaghetti mit
Bio-Basilikum-Tomatensauce +
Bio-Reibekäse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

KJ 512 / kcal 122 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 16,7 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,21 g / 1,4 BE

**Vegetarischer Linseneintopf
mit Gemüse,
dazu Körnerbrot**

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Sellerie, Sesam

KJ 460 / kcal 110 / Fett 2,8g, davon ges. Fettsäuren 0,3g
KH 16,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,37 g / 1,4 BE

Vollkost



**Penne mit cremiger
Lachs-Gemüsesauce**

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

Brennwert kJ 770 / kcal 184 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 22,4 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,15 g / BE 2,0



**Rinderfrikadelle mit
Rotkohlgemüse, Bratensauce
und Würzkartoffeln**

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

KJ 446 / kcal 106 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 11,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,5g / Salz 1,16 g / 1,0 BE



**Röstipizza mit Schmand, Hähnchenfleisch,
Salat + Caesar-Dressing**

Eier, Fisch, Milch (Lactose), Senf

Brennwert kJ 760 / kcal 181 / Fett 13,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,5 g
Kohlenhydrate 10,7 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,94 g / BE 0,9



**Geflügel-Cevapcici,
Kichererbsenreis + Joghurdip**

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

Brennwert kJ 652 / kcal 156 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
Kohlenhydrate 16,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 8,9 g / Salz 1,39 g / BE 1,4



**Geschmorte Hähnchenkeule in
brauner Sauce, Frühlingsgemüse +
Kartoffel-Möhrenpüree**

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

Brennwert kJ 428 / kcal 102 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
Kohlenhydrate 5,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,85 g / BE 0,5

Gluten-,
Laktosefrei

**Putenschnitzel in Tomaten-
Basilikumsauce mit Spiralnudeln**

Senf

KJ 560 / kcal 134 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 22,4 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,18 g / 1,9 BE

**Chili con Carne
mit Rindfleisch und Langkornreis**

Senf

KJ 521 / kcal 125 / Fett 1,9g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 23,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,20 g / 2,0 BE

**Räuberpfanne
mit Rindfleisch, Champignons
und Spiralnudeln**

KJ 626 / kcal 150 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 25,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,23 g / 2,1 BE

**Hühnerfrikassee mit Champignons,
Erbsen und Reis**

Sojabohnen, Senf

Brennwert kJ 434 / kcal 1,4 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
Kohlenhydrate 17,5 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,70 g / BE 1,5

**Gemüsecurry
mit Tofu und Basmatireis**

Sojabohnen, Senf

KJ 712 / kcal 170 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 33,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,59 g / 2,8 BE

Dessert/
Salat

**Frischer Salat
mit Kartoffel-Kräuter-Vinaigrette**

11

KJ 173 / kcal 41 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,4 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,46 g / 0,3 BE

Kirsch-Quark-Dessert

Milch (Lactose),

KJ 524 / kcal 125 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / 1,3 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

Pfirsich-Aprikosen-Pudding

Milch (Lactose)

1

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

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3, 11

KJ 179 / kcal 43 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 2,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,46 g / 0,2 BE



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

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 Aushang.



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 11

Für die Woche vom:

12.03. - 16.03.2018

AKTION: BEE HAPPY

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



DE-ÖKO-MIL



**Bio-Spiralnudeln
mit Bio-Tomaten-Basilikum-
Sauce + Bio-Reibekäse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

**Kartoffelrahmsuppe

Belgische Waffeln, Erdbeer-
Rhabarbergürtze + Vanillesauce**

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

**Gefüllte Ravioli
mit Tomate-Mozzarella,
dazu Tomatensauce**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

**Bunter Gemüseintopf mit
Gnocchetti + Dreikornbrot**

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Sensam

**Würzkartoffeln aus dem Ofen
mit Kräuterdip
und Brokkoligemüse**

Milch (Lactose)

kj 629 / kcal 150 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 23,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,71 g / 2,0 BE

Brennwert kj 967 / kcal 231 / Fett 10,9 g, davon ges. Fettsäuren 6,8 g
Kohlenhydrate 30,3 g, davon Zucker 18,5 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,67 g / BE 2,5

kj 569 / kcal 136 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,35 g / 1,6 BE

Brennwert kj 371 / kcal 89 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
Kohlenhydrate 15,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,69 g / BE 1,3

kj 493 / kcal 118 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 10,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,10 g / 0,8 BE

Vollkost



**Wellennudeln mit Bärlauchpesto +
Mini Piccata von der Putenbrust**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)



**Nürnberger Rostbratwürstchen
vom Schwein mit Kartoffelpüree
und Wirsinggemüse**

Milch (Lactose)



**Gebackenes Filet vom Seehecht,
Cremespinat + Salzkartoffeln**

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



**Putensteak
mit Paprikasauce, Mischgemüse
und Langkornreis**

Senf



**Gebratener Hähnchenfiletspieß,
Karotten-Rahmgemüse + Reis**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Brennwert kj 1008 / kcal 241 / Fett 12,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
Kohlenhydrate 24,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 8,3 g / Salz 1,28 g / BE 2,0

kj 624 / kcal 149 / Fett 10,5 g, davon ges. Fettsäuren 4,3 g
KH 7,8 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 6 g / Salz 0,88 g / 0,7 BE

Brennwert kj 451 / kcal 108 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
Kohlenhydrate 9,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,73 g / BE 0,8

kj 542 / kcal 129 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 14,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,90 g / 1,2 BE

Brennwert kj 536 / kcal 128 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
Kohlenhydrate 15,9 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 9,2 g / Salz 0,98 g / BE 1,3

Gluten-
Laktosefrei

**Hähnchengeschnetzeltes
in Currysauce
mit Duftreis**

Sojabohnen, Senf

**Kartoffelpuffer
mit Zimt-Zucker
und Apfelmus**

3

**Gebratenes Putensteak
mit Kohlrabigemüse
und Kartoffelpüree**

Senf

**Nudelpfanne
a la Napoli**

Senf

**Seelachs
mit Erbsengemüse
und Stampfkartoffeln**

Fische, Sojabohnen, Senf

kj 397 / kcal 95 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 14,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,10 g / 1,2 BE

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

kj 440 / kcal 105 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 14,5 g, davon Zucker 0,2 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,56 g / 0,5 BE

kj 570 / kcal 136 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 26,7 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,11 g / 2,2 BE

kj 342 / kcal 82 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 9,4 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,83 g / 0,8 BE

Dessert/
Salat

Frischer Obstsalat

3

kj 260 / kcal 62 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 13,6 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,1 BE

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3, 11

kj 177 / kcal 42 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,37 g / 0,3 BE

Waldfrucht-Pudding

Milch (Lactose)

2

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

Zitronenmuffin

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 1753 / kcal 419 / Fett 26,4 g, davon ges. Fettsäuren 5,0 g
KH 40,4 g, davon Zucker 23,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,84 g / 3,4 BE

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3, 11

kj 177 / kcal 42 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,37 g / 0,3 BE



Vegetarisch

Rindfleisch



Geflügel

Fisch

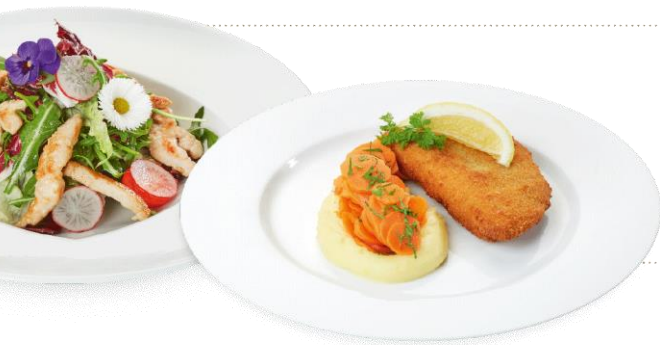


Schwein



Neues Produkt

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 Aushang.



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 12

Für die Woche vom:

19.03. - 23.03.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Blumenkohlcremesuppe

**Grießbrei mit roter
Beerengrütze**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

11

kj 415 / kcal 99 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 9,6 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,32 g / 0,8 BE

**Ofenfrisches Kartoffel-Gratin
mit buntem Mischgemüse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

1

kj 461 / kcal 110 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 11,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,00 g / 1,0 BE

**Knusprige Gemüsefrikadelle
mit Kartoffelpüree und
Wirsinggemüse**

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

kj 457 / kcal 109 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 13,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,79 g / 1,2 BE

**Bio-Käsespätzle mit
Bio-Röstzwiebeln**

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

kj 1006 / kcal 240 / Fett 13,5 g, davon ges. Fettsäuren 7,8 g
KH 22,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 2,02 g / 1,9 BE

LAHMACUN-TAG
**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

Vollkost



**Spaghetti
in Schinken (Schwein)
-Sahne-Sauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

1, 2, 3, 8

kj 702 / kcal 168 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 23,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,70 g / 1,9 BE



**Knusprige Fischnuggets
mit Kartoffelpüree, Sauce und
Mais-Karotten-Erbsengemüse**

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

kj 598 / kcal 143 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 16,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,41 g / 1,4 BE



**Putengryspfanne
mit Zwiebeln, Weißkohl,
Langkornreis
und Sour Cream**

Milch (Lactose)

kj 610 / kcal 146 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 8,6 g / Salz 0,73 g / 1,2 BE



**Hähnchengeschnetzeltes in
Currysauce mit Apfel und
Ananas, dazu Reis**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 541 / kcal 129 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 19,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,17 g / 1,6 BE



**Milde Gulaschsuppe vom Rind
mit Paprika,
dazu Vollkornbrot**

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Senf, Sesam

kj 307 / kcal 73 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 10,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,78 g / 0,9 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 13,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,27 g / 0,3 BE

**Dorschfilet in Sensauce
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 113 / 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

**Nudelpfanne
a la Bolognaise vom Rind**

Senf

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

Dessert/
Salat

Frischer Obstsalat

3

kj 260 / kcal 62 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 13,6 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,1 BE



Rindfleisch

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3, 11

kj 177 / kcal 42 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,37 g / 0,3 BE



Geflügel

Obstkorb



Fisch

**Frischer Salat
mit American-Dressing**

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

12

kj 197 / kcal 47 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 2,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,43 g / 0,2 BE



Schwein

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3, 11

kj 177 / kcal 42 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,37 g / 0,3 BE

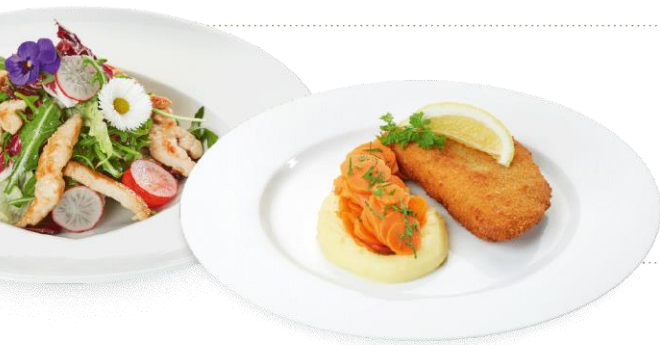


Neues Produkt



Vegetarisch

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 Aushang.



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 13

Für die Woche vom:

26.03. - 30.03.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**Romanesco-Gemüse-
Knöpfungpfanne
mit Joghurtsauce**

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

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 / BE 1,4

**Tortellini mit Spinatfüllung,
dazu Basilikumrahmsauce**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

**Vegetarische Mini-Maultaschen
mit Gemüse und Kräutern in Bechamelsauce**

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

kj 586 / kcal 140 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 14,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,44 g / 1,2 BE

**Ofenfrische Reibekuchen
mit Apfelsmus**

Gluten (Weizen) Schwefeldioxid/Sulfite
3

kj 786 / kcal 188 / Fett 11,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 19,9 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,48 g / 1,7 BE

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 304 / kcal 73 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 11,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,12 g / 0,9 BE

DE-ÖKO-003



Vollkost



**Hähnchengeschnetzeltes in Käsesauce
mit Schwarzwurzel und Zucchini
dazu Vollkornreis**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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 1,28 g / 1,4 BE



**Rinderrikadelle
mit brauner Sauce,
Wirsinggemüse und Spätzle**

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

kj 593 / kcal 142 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 16,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 0,91 g / 1,3 BE



**Gebratene Putenköfte mit
Bratensauce, Leipziger Allerlei
und Kartoffeln**

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

kj 345 / kcal 82 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 8,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,62 g / 0,7 BE



**Paniertes Putenbrustschnitzel mit Steckrüben-
Kartottengemüse, Rahmsauce und Langkornreis**

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

kj 626 / kcal 150 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 17,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,85 g / 1,5 BE



**Fischstäbchen mit Spinat
und Kartoffeln**

Gluten (Weizen), Fisch, 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

Gluten-
Laktosefrei

**Putenschnitzel in Tomaten-
Basilikumsauce mit Spiralnudeln**

Senf

kj 560 / kcal 134 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 22,4 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,18 g / 1,9 BE

**Chili con Carne
mit Rindfleisch und Langkornreis**

Senf

kj 521 / kcal 125 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 23,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,20 g / 2,0 BE

**Räuberpfanne
mit Rindfleisch, Champignons
und Spiralnudeln**

kj 626 / kcal 150 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 25,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,23 g / 2,1 BE

**Hühnerfrikassee mit Champignons,
Erbsen und Reis**

Sojabohnen, Senf

Brennwert kj 434 / kcal 1,4 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
Kohlenhydrate 17,5 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,70 g / BE 1,5

**Gemüsecurry
mit Tofu und Basmatireis**

Sojabohnen, Senf

kj 712 / kcal 170 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 33,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,59 g / 2,8 BE

Dessert/
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

Sahnepudding Schoko

Milch (Lactose)

kj 554 / kcal 131 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,6 g
KH 18,2 g, davon Zucker 18,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,25 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

**Frischer Salat
mit American-Dressing**

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

kj 197 / kcal 47 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 2,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,43 g / 0,2 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



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

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 Aushang.