

Guten Appetit  
**SPEISEKARTE**  
 www.sander-gruppe.com



**Speisekarte KW 26**

Für die Woche vom:

**25.06. - 29.06.2018**

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

Vegetarisch



**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

DE-ÖKO-003



**Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln**

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

kJ 1019 / kcal 243 / Fett 12,7 g, davon ges. Fettsäuren 7,3 g  
 KH 24,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 7,9 g / Salz 2,05 g / 2,0 BE

**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

**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



**"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

Vollkost ohne Schwein



**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



**Hähnchenschnitzeltes in Currysauce mit Apfel und Ananas, dazu Vollkornreis**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 573 / kcal 137 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
 KH 20,0 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,44 g / 1,7 BE



**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



**Spaghetti "Bolognese" 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



**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

Gluten-, Laktosefrei

**Nudelpfanne a la Bolognese 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

**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 0,3 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

**Hähnchenschnitzeltes 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

Dessert/ Salat

**Frischer Obstsalat**

3

kJ 269 / kcal 64 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
 KH 14,2 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / 1,2 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

**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**

Eier, 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 0,36 g / 0,2 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) Sojabohnen (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 27**

Für die Woche vom:

**02.07. - 06.07.2018**

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

Vegetarisch



**Romanesco-Gemüse-  
Knöpfungpfanne  
mit Joghurtsauce**

**Tortellini mit Spinatfüllung,  
dazu Basilikumrahmsauce**

**Ofenfrischer Spinatstrudel  
mit Pinienkernen und Hirtenkäse gefüllt, Salat und  
Dressing**

**Ofenfrische Reibekuchen  
mit Apfelmus**

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

DE-ÖKO-003



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

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

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

Gluten (Weizen) Schwefeldioxid/Sulfite

Gluten (Weizen), 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

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

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

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



Vollkost  
ohne Schwein

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

**Rinderrikadelle  
mit Schwarzwurzel und Zucchini  
Gemüse und Knöpfe**

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

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

**Fischstäbchen mit Spinat  
und Kartoffeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Fisch, 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 1,06 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

kJ 590 / kcal 141 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
 KH 17,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,83 g / 1,5 BE

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

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

**Beef-Chili mit  
Quinoa Langkornreis**

**Nudelpfanne  
a la Napoli**

**Hühnerfrikassee mit Champignons,  
Erbsen und Reis**

**Kartoffelpuffer  
mit Zimt-Zucker  
und Apfelmus**

SojaSojabohnen

Senf

Sojabohnen, Senf

3

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

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

Dessert/  
Salat

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

**Sahnepudding Schoko**

**Obstkorb**

**Frischer Salat  
mit American-Dressing**

**Obstkorb**

11

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

12

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

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

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

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

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.

Guten Appetit  
**SPEISEKARTE**  
 www.sander-gruppe.com



**Speisekarte KW 28**

Für die Woche vom:

**09.07. - 13.07.2018**

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

Vegetarisch



**Gnocchi mit Basilikumpesto,  
Salatgarnitur und Dressing**

**Kartoffel-Broccoliauflauf  
mit Gemüsesauce**

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

**Kaiserschmarrn mit Rosinen  
und Apfelmus**

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

kJ 847 / kcal 202 / Fett 12,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 20,2 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,91 g / 1,7 BE

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

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

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

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



**Putenschnitzel in Rahmsauce  
mit Erbsen-Möhren und Salzkartoffeln**

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

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

**Putenragout  
mit Champignonrahm  
und Spätzle**

**Ungarisches Rindergulasch  
in Paprikasauce, mit Spirelli**

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

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

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

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

Gluten (Weizen), Senf

kJ 498 / kcal 119 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 11,5 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,67 g / 1,0 BE

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

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

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

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

Gluten-  
Laktosefrei

**Omas Gulaschsuppe  
mit Rindfleisch und Kartoffeln**

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

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

**Hühchengeschnetzeltes Toskana  
in würziger Tomatensauce  
mit Langkornreis**

**Nudelpfanne  
a la Bolognaise vom Rind**

Senf

Fisch, Sojabohnen

Senf, Sojabohnen

Sojabohnen, Senf

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

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**

**Schokoladenmuffin**

**Sahne-Pudding-Karamell**

**Frischer Salat  
mit American-Dressing**

**Frischer Salat  
mit Joghurt-Dressing**

3

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

Milch (Lactose)

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

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

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

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

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.

## Speisekarte KW 29

Für die Woche vom:

16.07. - 20.07.2018

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

Vegetarisch



**Spaghetti mit Gemüse-Bolognese mit Reibekäse**

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

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

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

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

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

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

3

1

1

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

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

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

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

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 "Bolognese" vom Rind mit Reibekäse**

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

**Rindergulasch in dunkler Sauce mit Makkaroni**

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

**Herzhafter Pfannkuchen mit pikanter Puten-Hackfleischsauce**

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

Eier, Fisch, Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf

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

1

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

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

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

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

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

Vollkost ohne Schwein

Gluten-, Laktosefrei

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

**Beef-Chili mit Quinoa Langkornreis**

**Nudelpfanne a la Napoli**

**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis**

**Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Sellerie, Lauch und Karotten**

SojaSojabohnen

Senf

Sojabohnen, Senf

Sellerie

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

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

Dessert/ Salat

**Frischer Obstsalat**

**Waldfrucht-Pudding**

**Obstkorb**

**Frischer Salat mit American-Dressing**

**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

3

2

11

3, 11

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

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

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

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

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

Guten Appetit  
**SPEISEKARTE**  
 www.sander-gruppe.com



**Speisekarte KW 30**

Für die Woche vom:

**23.07. - 27.07.2018**

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

Vegetarisch



**Spaghetti mit Basilikum-Tomatensauce + Reibekäse**

**Kartoffel-Spinatgratin mit Käse überbacken**

**Tomaten-Kräutersuppe \*\*\*  
Feiner Milchreis mit roter Beerengrütze**

**Nudel-Gemüse-Omelette mit Champignonsauce**

**PIZZA - TAG  
"Fit Pizza Margherita" mit Tomaten und Käse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Milch (Lactose), Sellerie

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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 1,4 g / 1,4 BE

kJ 410 kcal 98 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g  
KH 10,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,90 g / 0,9 BE

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

kJ 777 / kcal 186 / Fett 13,9 g, davon ges. Fettsäuren 7,6 g  
KH 11,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,04 g / 1,0 BE

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 3,00 g / 1,9 BE



**Hühnerfrikassee mit Spargel und Möhren dazu Langkornreis**

**Putensteak mit Paprikasauce und Kartoffelpüree**

**Wellenbandnudeln mit Lachsauce**

**Tomaten-Putenhacksteak mit milder Peperonatasauce und Langkornreis**

**PIZZA - TAG  
"Fit Pizza Salami" mit Rindersalami, Mozzarella und Paprika**

Milch (Lactose), Senf

Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen, Gerste), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose), Weichtiere

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 536 / kcal 128 / Fett 4,0g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 16,6 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,97 g / 1,4 BE

kJ 413 / kcal 99 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 8,1 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,73 g / 0,7 BE

kJ 683 / kcal 163 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 24,0 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,91 g / 2,0 BE

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,16 g / 1,5 BE

kJ 787 / kcal 188 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g  
KH 24,9 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,93 g / 2,1 BE

Gluten-, Laktosefrei

**Omas Gulaschsuppe mit Rindfleisch und Kartoffeln**

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

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

**Hühnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis**

**Nudelpfanne a la Bolognese vom Rind**

Senf

Fisch, Sojabohnen

Senf, Sojabohnen

Sojabohnen, Senf

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

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 Salat mit Kartoffel-Kräuter-Vinaigrette**

**Kirsch-Quark-Dessert**

**Obstkorb**

**Pfirsich-Aprikosen-Pudding**

**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

11

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

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

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

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

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

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 Analysedaten pro 100g verzehrfähige Komponenten. Deklarationen 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 stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Ernährung siehe Anhang.

Guten Appetit  
**SPEISEKARTE**  
 www.sander-gruppe.com



**Speisekarte KW 31**

Für die Woche vom:

**30.07. - 03.08.2018**

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

Vegetarisch



**Vegetarisches Goudaschnitzel,  
mit Gartengemüse und Gemüsereis**

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf  
1, 2

kJ 433 / kcal 104 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 12,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,91 g / 1,0 BE

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 592 / kcal 142 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 23,8 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,91 g / 2,0 BE

**Ofen-Kartoffelwedges mit  
Kräuterdip und Salatgarnitur**

Milch (Lactose)

kJ 505 / kcal 121 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 13,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,30 g / 1,1 BE

**Rührei  
mit Spinat und Röstkartoffeln**

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

kJ 527 / kcal 126 / Fett 7,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 7,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,13 g / 0,6 BE

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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



**Putensteak  
mit Paprikasauce, Mischgemüse  
und Langkornreis**

Milch (Lactose), Senf

kJ 481 / kcal 115 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,83 g / 1,1 BE



**Saftgulasch vom  
Rind mit Spätzle**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf

kJ 545 / kcal 130 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 12,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,01 g / 1,1 BE



**Gebratener Hähnchenfiletspieß  
mit Reis  
und Käserahmsauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 609 / kcal 145 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 11,7 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 9,9 g / Salz 1,22 g / 1,0 BE



**Currywurst vom Rind mit  
Backofen-Pommes und Krautsalat**

Senf

kJ 643 / kcal 154 / Fett 8,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g  
KH 13,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,82 g / 1,2 BE



**Seelachs-Backfisch-Filet  
mit Kohlrabi-Gemüse  
und Salzkartoffeln**

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

kJ 433 / kcal 103 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 12,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,24 g / 1,1 BE

Vollkost  
ohne Schwein

Gluten-,  
Laktosefrei

**Rinderbraten in brauner Sauce  
mit Apferotkohl 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**

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**

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**

Brennwert kJ 478 / kcal 114 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
Kohlenhydrate 18,7 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,74 g /  
BE 1,6

**Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Sellerie, Lauch  
und Karotten**

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

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 Analysenwerte pro 100g verzehrfähige Komponenten. Deklarationen 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.