



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 32

Für die Woche vom:

07.08.- 11.08.2017

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



PIZZA-TAG
"Fit Pizza Vegetarische Bolognese"
mit Käse überbacken

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

kJ 684 / kcal 163 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 20,5 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 9,5 g / Salz 1,40 g / 1,7 BE



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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Vollkost
ohne Schwein

Mini-Rollen
mit China-Sauce
und Vollkornreis

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

1
kJ 803 / kcal 192 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 29,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,35 g / 2,5 BE



Wellenbandnudeln
mit Lachsauce

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

kJ 671 / kcal 160 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 23,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,53 g / 1,9 BE



DE-ÖKO-003



Bio-Spaghetti mit
Bio-Basilikum-Tomatensauce

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



Hühnerfrikassee
mit Spargel und Möhren
dazu Langkornreis

Milch (Lactose), Senf

kJ 522 / kcal 125 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,93 g / 1,4 BE

Gemüse-Lasagne
mit Erbsen-Möhren
in Bechamel-Sauce

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

1
kJ 589 / kcal 141 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g
KH 15,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,80 g / 1,3 BE



Lasagne Bolognese
vom Rind mit Käse überbacken

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

1
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



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Steckrüben-
Karottengemüse, Rahmsauce und Salzkartoffeln

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

1
kJ 329 / kcal 79 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 9,7 g, davon Zucker 4,7 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,38 g / 0,8 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 294 / kcal 70 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 6,1 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,71 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

Nudelpfanne
a la Bolognese vom Rind

Senf

kJ 650 / kcal 155 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 25,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,56 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 160 / kcal 38 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,41 g / 0,3 BE



Geflügel

Obstkorb



Fisch

Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

12

kJ 189 / kcal 45 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 1,7 g, davon Zucker 1 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,35 g / 0,1 BE



Schwein

Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

kJ 160 / kcal 38 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,41 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 33

Für die Woche vom:

14.08. - 18.08.2017

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Bunte Bio-Gemüse-Kartoffelsuppe mit Vollkornbrot

Chili sin Carne mit Sour Cream und Langkornreis

Spätzle-Gemüsepfanne mit Champignonrahmsauce

Gebackenes Käseschnitzel mit Vollkornspirelli und Zucchini-Tomatengemüse

Schupfnudeln mit Spinatsauce und Käse überbacken

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste), Soja, Milch (Lactose), Senf, Sesam

Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf

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

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

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

Brennwert kJ 427 / kcal 102 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
 Kohlenhydrate 14,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,88 g / BE 1,2

kJ 512 / kcal 122 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
 KH 17,5 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,29 g / 1,5 BE

kJ 476 / kcal 114 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 15,4 g, davon Zucker
 2,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,83 g / 1,3 BE

kJ 500 / kcal 119 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
 KH 16,2 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,22 g / 1,4 BE

kJ 693 / kcal 166 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
 KH 22 g, davon Zucker 1 g / Eiweiß 5 g / Salz 0,99 g / 1,8 BE



Hähnchengeschnetzeltes in Currysauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis

Spaghetti "Bolognese" vom Rind

Rinderfrikadelle mit Frühlingsgemüse, Bratensauce und Würzkartoffeln

Putensteak mit Paprikasauce und Dampfkartoffeln

Seelachs-Backfisch-Filet mit Kohlrabi-Rahmgemüse und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

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

Senf

Gluten (Weizen), Fisch, 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 6,0 g / Salz 1,17 g / 1,6 BE

kJ 593 / kcal 142 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
 KH 22,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,04 g / 1,9 BE

kJ 404 / kcal 96 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
 KH 9,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,95 g / 0,8 BE

kJ 374 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
 KH 8,5 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,65 g / 0,7 BE

kJ 435 / kcal 104 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
 KH 13 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,30 g / 1,1 BE

Vollkost ohne Schwein

Gluten-, Laktosefrei

Putenschnitzel in Tomaten-Basilikumsauce mit Spirlnudeln

Chili con Carne mit Rindfleisch und Langkornreis

Räberpfanne mit Rindfleisch, Champignons und Spirlnudeln

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Gemüsecurry mit Tofu und Basmatireis

Senf

Senf

kJ 622 / kcal 149 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
 KH 25,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,21 g / 2,1 BE

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

kJ 428 / kcal 102 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 17,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,75 g / 1,4 BE

Dessert/ Salat

Frischer Salat mit Kräuter-Kartoffel-Vinaigrette

Pfirsich-Aprikosen-Pudding

Obstkorb

Frischer Salat mit American-Dressing

Bananenjoghurt

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

Milch (Lactose)

11

1

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 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 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 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

kJ 407 / kcal 97 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
 KH 13,9 g, davon Zucker 13,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,63 g / 1,2 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 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.



Guten Appetit
SPEISEKARTE
 www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 34

Für die Woche vom:

21.08. - 25.08.2017

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



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

**Knusprige Kartoffel-Wedges
 mit Dip und Salatgarnitur**

**Gemüsebratling mit
 Kartoffelpüree und Mais-Karotten-Erbsengemüse**

**Gebratene Bio-Schupfnudeln mit Erbsen und
 Möhren in Rahm**

**Rührei
 mit Spinat und Röstkartoffeln**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

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

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

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

12

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

kJ 523 / kcal 125 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 13,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 0,64 g / 1,1 BE

kJ 507 / kcal 121 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
 KH 14,7 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,69 g / 1,2 BE

kJ 514 / kcal 123 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
 KH 23,4 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,09 g / 2,0 BE

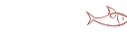
kJ 527 / kcal 126 / Fett 7,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
 KH 7,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,13 g / 0,7 BE



**Gebratenes Putenmedaillon
 mit Risi-Bisi
 und Käserahmsauce**



**Bifteki vom Rind mit
 Bratensauce, Leipziger Allerlei
 und Kartoffeln**



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



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



**Putenragout
 mit Champignonrahm und Spätzle**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

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

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

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

kJ 624 / kcal 149 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
 KH 10,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,13 g / 0,8 BE

kJ 427 / kcal 102 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
 KH 8,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,87 g / 0,7 BE

kJ 578 / kcal 138 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
 KH 15,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,42 g / 1,3 BE

kJ 375 / kcal 90 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
 KH 12,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,93 g / 1,1 BE

kJ 548 / kcal 131 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
 KH 13 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 7,9 g / Salz 0,90 g / 1,1 BE

Vollkost
 ohne Schwein

Gluten-
 Laktosefrei

**Hähnchengeschnetzeltes
 in Currysauce
 mit Duftreis**

**Kartoffelpuffer
 mit Zimt-Zucker
 und Apfelmus**

**Dorschfilet in Senfsauce
 mit Brokkoli und Salzkartoffeln**

**Nudelpfanne
 a la Napoli**

**Seelachs
 mit Erbsengemüse
 und Stampfkartoffeln**

Sojabohnen, Senf

Fische, Sojabohnen, Senf

Senf

Fische, Sojabohnen, Senf

3

kJ 533 / kcal 127 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 20,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,15 g / 1,7 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 339 / kcal 81 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
 KH 5,7 g, davon Zucker 1 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,71 g / 0,5 BE

kJ 566 / kcal 135 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
 KH 26,4 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3 g / Salz 1,10 g / 2,2 BE

kJ 329 / kcal 79 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 8,9 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,68 g / 0,7 BE

Dessert/
 Salat

Frischer Obstsalat

Schokoladenmuffin

Sahne-Pudding-Karamell

**Frischer Salat
 mit American-Dressing**

**Frischer Salat
 mit Joghurt-Dressing**

3

kJ 304 / kcal 73 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
 KH 16,5 g, davon Zucker 15,8 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,4 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 552 / kcal 131 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g
 KH 18,0 g, davon Zucker 17,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,75 g / 1,5 BE

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

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



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



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 35

Für die Woche vom:

28.08. - 01.09.2017

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**Vegetarische Knuspernuggets
mit Ofenfrites
und Ketchup**

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

**Vollkorn Penne mit
Lauch-Käse-Sauce**

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

**Knusprige Kartoffelrösti mit Schnittlauchquark und
Frühlingsgemüse**

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

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Eier, Milch (Lactose), Senf

kj 669 / kcal 160 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 19,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,61 g / 1,7 BE

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

kj 665 / kcal 159 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
 KH 21,9 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,67 g / 1,8 BE

kj 295 / kcal 70 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
 KH 10,9 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,08 g / 0,9 BE

kj 478 / kcal 114 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 8,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,91 g / 0,7 BE



Vollkost
ohne Schwein

**Gebratene Hähnchenkeule
mit Ofenfrites und Ketchup**

**Rinderfrikadelle
mit brauner Sauce, Brokkoligemüse
und Spiralmudeln**

**Putensteak
mit Paprikarahmsauce, Mischgemüse
und Kartoffelpüree**

**Fischstäbchen mit Spinat
und Kartoffeln**

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

Sellerie

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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 0,98 g / 1,3 BE

kj 561 / kcal 134 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
 KH 14,3 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,85 g / BE 1,2

kj 447 / kcal 107 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 6,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 9,2 g / Salz 0,61 g / 0,5 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

kj 647 / kcal 155 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 3 g
 KH 17,8 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 7,3 g / Salz 1,30 g / 1,5 BE

Gluten-
Laktosefrei

**Hähnchengeschnetzeltes
in Currysauce
mit Duftreis**

**Buntes Gemüsegulasch
mit Spiralmudeln**

**Hühnchenragout Toskana
mit Langkornreis**

**Nudelpfanne
a la Napoli**

**Seelachs
mit Erbsengemüse
und Stampfkartoffeln**

Sojabohnen, Senf

Senf

Senf

Senf

Fische, Sojabohnen, Senf

kj 533 / kcal 127 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 20,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,15 g / 1,7 BE

kj 336 / kcal 80 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
 KH 14,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 1,22 g / 1,2 BE

kj 398 / kcal 95 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
 KH 16,2 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,64 g / 1,3 BE

kj 566 / kcal 135 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
 KH 26,4 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3 g / Salz 1,10 g / 2,2 BE

kj 329 / kcal 79 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 8,9 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,68 g / 0,7 BE

Dessert/
Salat

Frischer Obstsalat

Sahnepudding Schoko

Obstkorb

**Frischer Salat
mit American-Dressing**

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

3

Milch (Lactose)

12

3, 11

kj 304 / kcal 73 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
 KH 16,5 g, davon Zucker 15,8 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,4 BE

kj 574 / kcal 137 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g
 KH 17,3 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / 1,4 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 253 / kcal 60 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
 KH 6,3 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,73 g / 0,5 BE

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



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 36

Für die Woche vom:

04.09. - 08.09.2017

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Tortellini mit Spinatfüllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse

Bio-Käsespätzle mit Röstzwiebeln

LAHMACUN-TAG
 Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Nudel-Gemüse-Omelette mit Tomatensauce

Blumenkohlcremesuppe ***
 Grießbrei mit roter Beerengrütze

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

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

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

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

kJ 812 / kcal 194 / Fett 7,9 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 24,1 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 1,05 g / 2,0 BE

kJ 1010 / kcal 241 / Fett 13,5 g, davon ges. Fettsäuren 7,8 g KH 22,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 1,99 g / 1,9 BE

kJ 644 / kcal 154 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 18,2 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 2,46 g / 1,5 BE

kJ 658 / kcal 157 / Fett 11,1 g, davon ges. Fettsäuren 5,9 g KH 11,2 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,18 g / 0,9 BE

kJ 389 / kcal 93 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 9,2 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,44 g / 0,8 BE



Vollkost ohne Schwein

Putengyrospanne mit Zwiebeln, Weißkohl, Vollkornreis und Sour Cream

Putenschnitzel in Rahmsauce mit Erbsen-Möhren und Salzkartoffeln

Seelachs-Backfisch-Filet mit Remoulade und Risoleekartoffeln

Wiener Saftgulasch vom Rind mit Kartoffelknödeln

Geflügelbratwurst mit Currysauce und knusprigen Ofenfrites

Milch (Lactose)

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Senf

kJ 654 / kcal 156 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 8,9 g / Salz 0,99 g / 1,3 BE

kJ 492 / kcal 117 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 12,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,67 g / 1 BE

kJ 547 / kcal 131 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 14,1 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,67 g / 1,2 BE

kJ 545 / kcal 130 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 9,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,94 g / 0,8 BE

kJ 716 / kcal 171 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 16,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,33 g / 1,4 BE

Gluten-, Laktosefrei

Gebratenes Putensteak mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree

Gemüsecurry mit Tofu und Basmatireis

Putenschnitzel in Tomaten-Basilikumsauce mit Spiralnudeln

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis

Senf

Sojabohnen, Senf

Senf

Sojabohnen, Senf

kJ 270 / kcal 65 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 5,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,78 g / 0,5 BE

kJ 428 / kcal 102 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 17,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,75 g / 1,4 BE

Brennwert kJ 552 / kcal 132 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g Kohlenhydrate 22,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,17 g / BE 1,8

kJ 365 / kcal 87 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,1 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,82 g / 0,8 BE

kJ 434 / kcal 104 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 17,5 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,70 g / 1,5 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 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 37

Für die Woche vom:

11.09. - 15.09.2017

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Brokkolicremesuppe

Dampfnudel
mit Bourbon-Vanillesauce

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

KJ 834 / kcal 199 / Fett 8,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
 KH 26,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,77 g / 2,2 BE

Spaghetti
mit Champignon-Rahmsauce
und Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

KJ 692 / kcal 165 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
 KH 21,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,79 g / 1,8 BE

Ofenfrisches Kartoffel-Gratin
mit buntem Mischgemüse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf
 1

KJ 406 / kcal 97 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
 KH 9,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,08 g / 0,8 BE

BIO-Vollkornpenne-Gemüseauflauf mit Erbsen und Möhren in Rahm und Bio-Reibekäse

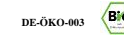
Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

KJ 570 / kcal 136 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
 KH 20,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,41 g / 1,7 BE

Knusprige Gemüsefrikadelle
mit Kartoffelpüree und Rahmwirsing

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

KJ 470 / kcal 112 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
 KH 13,3 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,78 g / 1,1 BE



Vollkost
ohne Schwein

Schlemmerfischilet "Bordelaise"
mit Erbsen, Mais, Karotten,
dazu Salzkartoffeln und Sauce

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

KJ 444 / kcal 106 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,56 g / 0,8 BE

Spaghetti "Bolognaise"
vom Rind
mit Reibekäse

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

KJ 630 / kcal 151 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
 KH 22 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,75 g / 1,8 BE

Ungarisches Rindergulasch
in Paprikasauce, mit Langkornreis

Gluten (Weizen), Senf

KJ 537 / kcal 128 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 16,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,04 g / 1,4 BE

Herzhafter Pfannkuchen
mit pikanter Puten-
Hackfleischsauce

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

KJ 731 / kcal 175 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
 KH 14,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,92 g / 1,2 BE

Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree
und Rahmwirsing

Milch (Lactose)

3, 8
 KJ 546 / kcal 131 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
 KH 8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,42 g / 0,7 BE

Gluten-
Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons,
Erbsen und Reis

Sojabohnen, Senf

KJ 434 / kcal 104 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 17,5 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,70 g / 1,5 BE

Buntes Gemüsegulasch
mit Spiralnudeln

Senf

KJ 336 / kcal 80 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
 KH 14,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 1,22 g / 1,2 BE

Hähnchenragout Toskana
mit Langkornreis

Senf

KJ 430 / kcal 103 / 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

Chili con Carne
mit Rindfleisch und Langkornreis

Senf

KJ 517 / kcal 123 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 19,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,59 g / 1,7 BE

Putenschnitzel in Tomaten-
Basilikumsauce mit Spiralnudeln

Senf

Brennwert KJ 552 / kcal 132 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
 Kohlenhydrate 22 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,17 g / 1,8 BE

Dessert/
Salat

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

Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)
 3, 11

KJ 232 / kcal 55 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
 KH 4,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,42 g / 0,4 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 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 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



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.