



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 52

Für die Woche vom:

25.12.- 29.12.2017

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**Ofenfrisches Kartoffel-Gratin
mit buntem Mischgemüse**

**Knusprige Gemüsefrikadelle
mit Kartoffelpüree und
Wirsinggemüse**

**Käsespätzle mit
Röstzwiebeln**

LAHMACUN-TAG
**Vegetarisches Lahmacun, gefüllt
mit Salat und Joghurtsauce**

**Blumenkohlcremesuppe

Grießbrei mit roter
Beerengrütze**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

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

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

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

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

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



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

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

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

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

**Spaghetti "Bolognaise"
vom Rind**

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

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

Gluten (Weizen), Sellerie, 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

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

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

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

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

Vollkost
ohne Schwein

Gluten-
Laktosefrei

**Omas Gulaschsuppe
mit Rindfleisch und Kartoffeln**

**Dorschfilet in Sensauce
mit Brokkoli und Salzkartoffeln**

**Gemüsepfanne
mit buntem Reis**

**Hühnerragout Toskana
mit Langkornreis**

**Nudelpfanne
a la Bolognaise vom Rind**

Senf

Fische, Sojabohnen, Senf

Senf

Senf

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

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 / 0,3 BE

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

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

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

Obstkorb

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Obstkorb

**Frischer Salat
mit American-Dressing**

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

Milch (Lactose)

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 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

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



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 1

Für die Woche vom:

01.01. - 05.01.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**Tortellini mit Spinatfüllung,
dazu Basilikumrahmsauce**

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

**Ofenfrische Reibekuchen
mit Apfelmus**

**Blumenkohl-Käsemedaillon
mit Kartoffelpüree und
Rahmgemüse**

**Spätzle-Gemüse-
Pfanne
mit Joghurtsauce**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

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 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

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

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

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



Vollkost
ohne Schwein

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

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

**Paniertes Putenbrustschnitzel mit Gemüse,
Rahmsauce und Langkornreis**

**Fischstäbchen mit Spinat
und Kartoffeln**

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

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

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

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

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

Gluten (Weizen), 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

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

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

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 1,28 g / 1,4 BE

Gluten-
Laktosefrei

**Putenschnitzel in Tomaten-
Basilikumsauce mit Spiralnudeln**

**Chili con Carne
mit Rindfleisch und Langkornreis**

**Räuberpfanne
mit Rindfleisch, Champignons
und Spiralnudeln**

**Hühnerfrikassee mit Champignons,
Erbsen und Reis**

**Gemüsecurry
mit Tofu und Basmatireis**

Senf

Senf

Sojabohnen, Senf

Sojabohnen, 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

kJ 521 / kcal 125 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
 KH 23,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,20 g / 2,0 BE

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

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 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**

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 2

Für die Woche vom:

08.01. - 12.01.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Kaiserschmarrn mit Rosinen und Apfelmus

Gluten (Weizen) Eier, Milch (Lactose)

3

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



Putenragout mit Champignonrahm und Spätzle

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

KJ 644 / kcal 154 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 13,3 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 8,6 g / Salz 1,10 g / 1,1 BE

Vollkost ohne Schwein

Gemüse-Lasagne mit Erbsen-Möhren in Bechamel-Sauce

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

1

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



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

Bunte Gemüsesuppe mit Körnerbrot

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

KJ 425 / kcal 101 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g / KH 15,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,84 g / 1,3 BE



Putenschnitzel in Rahmsauce mit Erbsen-Möhren und Salzkartoffeln

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

KJ 502 / kcal 120 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 11,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,70 g / 1 BE

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



Seelachs-Backfisch-Filet mit Remoulade und Risoleekartoffeln

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

12

KJ 571 / kcal 137 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,69 g / 1,1 BE

Chili sin Carne mit Sour Cream und Langkornreis

Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf

KJ 501 / kcal 120 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,32 g / 1,4 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

Gluten-, Laktosefrei

Hähnchengeschnetzeltes in Currysauce mit Duftreis

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

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

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

3

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

Gebratenes Putensteak mit Kohlrabigemüse und Apfelmus

Senf

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

Nudelpfanne a la Napoli

Senf

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

Seelachs mit Erbsengemüse und Stampfkartoffeln

Fische, Sojabohnen, Senf

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



Rindfleisch

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



Geflügel

Sahne-Pudding-Karamell

Milch (Lactose)

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



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 1,8 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 Anhang.



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 3

Für die Woche vom:

15.01. - 19.01.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**Vegetarische Knuspernuggets
mit Ofenfrites
und Ketchup**

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

**Spaghetti
mit Gemüse-Bolognaise**

**Gebackenes Käseschnitzel aus Milch, mit Gouda,
Spirelli und Zucchini-Tomatengemüse**

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

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

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

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

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

kj 607 / kcal 145 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 19,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,19 g / 1,7 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 0,21 g / 2,4 BE



Vollkost
ohne Schwein

**Gebratene Hähnchenkeule
mit Ofenfrites und Ketchup**

**Kräftiger Kartoffeleintopf mit Geflügelwiener und
Vollkornbot**

**Spaghetti "Bolognaise"
vom Rind**

**Knusprige Seelachsfiletkibbelinge
mit Kartoffel-Gurkensalat und Remouladensauce**

**Herzhafter Pfannkuchen
mit pikanter Puten-
Hackfleischsauce**

Sellerie

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

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

Eier, Fisch, Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen) Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Sellerie, 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 0,16 g / 1,3 BE

kj 530 / kcal 127 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 12,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,22 g / 1,0 BE

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

kj 596 / kcal 142 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 14,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,21 g / 1,2 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 0,15 g / 1,2 BE

Gluten-
Laktosefrei

**Omas Gulaschsuppe
mit Rindfleisch und Kartoffeln**

**Dorschfilet in Sensauce
mit Brokkoli und Salzkartoffeln**

**Gemüsepfanne
mit buntem Reis**

**Hühnchenragout Toskana
mit Langkornreis**

**Nudelpfanne
a la Bolognaise vom Rind**

Senf

Fische, Sojabohnen, Senf

Senf

Senf

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

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

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

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

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

Heidelbeer-Joghurt

Obstkorb

**Frischer Salat
mit American-Dressing**

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

3

Milch (Lactose)

12

3, 11

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 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

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

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 4

Für die Woche vom:

22.01. - 26.01.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**Nudel-Gemüse-Omelette
mit Champignonsauce**

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

**Bio-Spaghetti mit
Bio-Basilikum-Tomatensauce**

**Vegetarischer Linseneintopf mit Gemüse , dazu
Körnerbrot**

**Tomaten-Kräutersuppe

Feiner Milchreis
mit roter Beeregrütze**

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

Milch (Lactose), Sellerie

11

kj 777/ kcal 186 / Fett 13,9 g, davon ges. Fettsäuren 7,6 g
KH 11,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,1g / Salz 0,96 g / 1,0 BE

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

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

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

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



Vollkost
ohne Schwein

**Rinderfrikadelle mit
Rotkohlgemüse, Bratensauce
und Würzkartoffeln**

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

**Hühnerfrikassee
mit Spargel und Möhren
dazu Langkornreis**

**Schwäbische Maultaschen mit
Geflügelfüllung in Fleischbrühe,
dazu Kartoffelsalat**

**Wellenbandnudeln
mit Lachssauce**

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf

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

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

kj 762 / kcal 182 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 24,6 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,91 g / 2,1 BE

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

kj 473 / kcal 113 / Fett 4,21g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 13,58g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,68 g / 1,2BE

kj 672/ kcal 161 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 23,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,54 g / 1,9 BE

Gluten-
Laktosefrei

**Putenschnitzel in Tomaten-
Basilikumsauce mit Spiralnudeln**

**Chili con Carne
mit Rindfleisch und Langkornreis**

**Räuberpfanne
mit Rindfleisch, Champignons
und Spiralnudeln**

**Hühnerfrikassee mit Champignons,
Erbsen und Reis**

**Gemüsecurry
mit Tofu und Basmatireis**

Senf

Senf

Sojabohnen, Senf

Sojabohnen, 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

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

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

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 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**

Kirsch-Quark-Dessert

Obstkorb

Pfirsich-Aprikosen-Pudding

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

11

Milch (Lactose),

Milch (Lactose)

1

3, 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

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

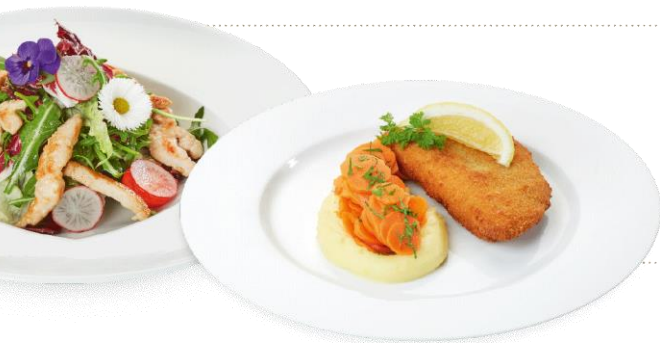
Geflügel

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 Anhang.



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 5

Für die Woche vom:

29.01. - 02.02.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**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 / 0,7 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

**Vegetarischer Erbseneintopf
mit Körnerbrot**

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

kj 281 / kcal 67 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 13,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,15 g / 1,1 BE

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

Milch (Lactose)

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

DE-ÖKO-003



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

Vollkost
ohne Schwein

**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

**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

**Putensteak
mit Paprikasauce, Mischgemüse
und Langkornreis**

Senf

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

**Gebratener Hähnchenfiletspieß
mit Risi-Bisi
und Käserahmsauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 610 / kcal 146 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 11,8 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,23 g / 1,0 BE

**Wiener Saftgulasch vom Rind
mit Kartoffelknödeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 600 / kcal 143 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 13,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,81 g / 1,1 BE

Gluten-
Laktosefrei

**Hähnchengeschnetzeltes
in Currysauce
mit Duftreis**

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

**Kartoffelpuffer
mit Zimt-Zucker
und Apfelmus**

3

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

**Gebratenes Putensteak
mit Kohlrabigemüse
und Kartoffelpüree**

Senf

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

**Nudelpfanne
a la Napoli**

Senf

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

**Seelachs
mit Erbsengemüse
und Stampfkartoffeln**

Fische, Sojabohnen, Senf

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 2,9 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.