



Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 6

Für die Woche vom:

05.02. - 09.02.2018

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 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

**Knusprige Gemüsekugeln
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



**Putengrospanne
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

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

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

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



**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

**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



**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

Vollkost
ohne Schwein

**Spaghetti "Bolognese"
vom Rind**

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

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

**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 / 0,3 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 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

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

Dessert/
Salat

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



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

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



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 7

Für die Woche vom:

12.02. - 16.02.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**Kartoffel-Gemüse-Insel
mit Käse überbacken**

**Tortellini mit Spinatfüllung,
dazu Basilikumrahmsauce**

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

**Ofenfrische Reibekuchen
mit Apfelsmus**

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

DE-ÖKO-003



Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf, Schwefeldioxid/Sulfite
1, 3

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen) Schwefeldioxid/Sulfite
3

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 641 / kcal 153 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g
KH 12,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,25 g / BE 1

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



Vollkost
ohne Schwein

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

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

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

**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

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

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 1,28 g / 1,4 BE

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

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 8,1 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 8

Für die Woche vom:

19.02. - 23.02.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



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

**Kaiserschmarrn mit Rosinen
und Apfelmus**

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

**Bunte Gemüsesuppe
mit Körnerbrot**

**Kartoffel-Broccoliauflauf
mit Gemüsesauce**

Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen) Eier, Milch (Lactose)

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

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

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

3

1

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

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

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

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



Vollkost
ohne Schwein

**Ungarisches Rindergulasch
in Paprikasauce,
mit Langkornreis**

**Putenragout
mit Champignonrahm
und Spätzle**

**"Frühlings-Lasagne"
mit mediterranem Gemüse
und Hühnchen**

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

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

Gluten (Weizen), Senf

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

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

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

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

1, 3

12

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

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

KJ 455 / kcal 109 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,69 g / 1,0 BE

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

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

Gluten-
Laktosefrei

**Hähnchengeschnetzeltes
in Currysauce
mit Dufteis**

**Kartoffelpuffer
mit Zimt-Zucker
und Apfelmus**

**Gebratenes Putensteak
mit Kohlrabigemüse
und Apfelmus**

**Nudelpfanne
a la Napoli**

**Seelachs
mit Erbsengemüse
und Stampfkartoffeln**

Sojabohnen, Senf

Senf

Senf

Fische, Sojabohnen, Senf

3

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

Schokoladenmuffin

Sahne-Pudding-Karamell

**Frischer Salat
mit American-Dressing**

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

Milch (Lactose)

3

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 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 1,4 g / Salz 0,75 g / 1,5 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



Kein Fleisch



Kein Geflügel



Kein Fisch



Kein Schwein

Neu!

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 9

Für die Woche vom:

26.02. - 02.03.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



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

**Vegetarische Knuspernuggets
mit Ofenfrites
und Ketchup**

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

**Spaghetti
mit Gemüse-Bolognese**

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

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

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

1

kj 789 / kcal 188 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 29,2 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,21 g / 2,4 BE

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

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



Vollkost
ohne Schwein

**Herzhafter Pfannkuchen
mit pikanter Puten-
Hackfleischsauce**

**Gebratene Hähnchenkeule
mit Ofenfrites und Ketchup**

**Kräftiger Kartoffeleintopf mit Geflügelwiener und
Vollkornbot**

**Spaghetti "Bolognese"
vom Rind**

**Knusprige Seelachsfiletkibbelinge
mit Würzkartoffeln und Remouladensauce**

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

Sellerie

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

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

Eier, Fisch, Milch (Lactose), Senf

12

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

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 1,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,22 g / 1,0 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 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

Gluten-
Laktosefrei

**Omas Gulaschsuppe
mit Rindfleisch und Kartoffeln**

**Dorschfilet in Senfsauce
mit Brokkoli und Salzkartoffeln**

**Gemüsepfanne
mit buntem Reis**

**Hühnchenragout Toskana
mit Langkornreis**

**Nudelpfanne
à la Bolognese 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



Neu!

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 Ausbhang.