

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**

**Bio-Käsespätzle mit
 Bio-Röstzwiebeln**

**Ofenfrisches Kartoffel-Gratin
 mit buntem Mischgemüse**

**Blumenkohlcremesuppe

 Pancakes,
 Erdbeer-Rhabarbergrütze
 und Vanillesauce**


**"LAHMACUN"
 Vegetarisches Lahmacun, gefüllt
 mit Salat und Joghurtsauce**

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

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

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

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

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

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



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



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



**Gebackene Hähnchenkeule mit
 Mango-Dip und Ofenwedges**



**Spaghetti "Bolognese"
 vom Rind**



**Seelachsfilet "Bordelaise"
 mit Salzkartoffeln, Sauce und
 Mais-Karotten-Erbsengemüse**

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen)

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

Gluten (Weizen), Fisch, 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

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

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

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

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

**Omas Gulaschsuppe
 mit Rindfleisch und Kartoffeln**

Senf

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

Fisch, Sojabohnen

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

Senf, Sojabohnen

**Hähnchenschnitzeltes Toskana
 in würziger Tomatensauce
 mit Langkornreis**

Sojabohnen, 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

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

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) 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 27

Für die Woche vom:

02.07. - 06.07.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**Romanesco-Gemüse-
Knöpfungpfanne
mit Joghurtsauce**

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

kJ 543 / kcal 130 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
 KH 16,2 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,02 g / BE 1,4



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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 630 / kcal 151 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
 KH 17,1 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 1,06 g / 1,4 BE

Vollkost
ohne Schwein

**Tortellini mit Spinatfüllung,
dazu Basilikumrahmsauce**

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

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



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

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

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

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

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

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



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

Milch (Lactose)

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

**Ofenfrische Reibekuchen
mit Apfelmus**

Gluten (Weizen) Schwefeldioxid/Sulfite

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



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

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

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 304 / kcal 73 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
 KH 11,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,16 g / 0,9 BE



**Fischstäbchen mit Spinat
und Kartoffeln**

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

kJ 429 / kcal 103 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
 KH 11,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,66 g / 1,0 BE

Gluten-
Laktosefrei

**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**

SojaSojabohnen

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**

Senf

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**

Sojabohnen, Senf

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

**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

Dessert/
Salat

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

11

kJ 251 / kcal 60 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
 KH 2,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,45 g / 0,2 BE



Rindfleisch

Sahnepudding Schoko

Milch (Lactose)

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



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

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



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 berechnete (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**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

**Kartoffel-Broccoliauflauf
mit Gemüsesauce**

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

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

Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf

**Kaiserschmarrn mit Rosinen
und Apfelmus**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

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**

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



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

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



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

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



**Putenragout
mit Champignonrahm
und Spätzle**

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



**Ungarisches Rindergulasch
in Paprikasauce, mit Spirelli**

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**

Senf

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

Fisch, Sojabohnen

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

Senf, Sojabohnen

**Hühchengeschnetzeltes Toskana
in würziger Tomatensauce
mit Langkornreis**

Sojabohnen, Senf

**Nudelpfanne
a la Bolognaise vom Rind**

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

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

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

Sahne-Pudding-Karamell

Milch (Lactose)

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

**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 0,43 g / 0,2 BE

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

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

Vollkost ohne Schwein

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**

SojaSojabohnen

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**

Senf

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**

Sojabohnen, Senf

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**

Sellerie

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.