

Guten Appetit
SPEISEKARTE
 www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 40

Für die Woche vom:

01.10. - 05.10.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



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

**Gnocchi mit fruchtigem Linsen-Gemüseragout +
 Reibekäse**

**Vegetarische Kartoffelsuppe
 mit Dreikornbrot**

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

**Broccolicremesuppe

 Kaiserschmarrn mit Rosinen
 + Apfelmus**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

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

Sojabohnen, Milch (Lactose)

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

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

kJ 654 / kcal 156 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
 KH 25,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,30 g / 2,1 BE

kJ 387 / kcal 93 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
 KH 14,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 1,18 g / 1,2 BE

kJ 495 / kcal 118 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
 KH 16,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,32 g / 1,4 BE

kJ 733 / kcal 175 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
 KH 27,6 g, davon Zucker 15,1 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,25 g / 2,3 BE



Vollkost

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

**Putenragout
 mit Champignonrahm
 + Spätzle**

**Ungarisches Rindergulasch
 in Paprikasauce, mit Kartoffelknödeln**

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

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

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

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

Gluten (Weizen)

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

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

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 439 / kcal 105 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
 KH 12,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,34 g / 1,1 BE

kJ 608 / kcal 145 / Fett 7,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
 KH 13,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,68 g / 1,1 BE

kJ 502 / kcal 120 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
 KH 11,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,83 g / 1,0 BE

**Gluten-
 Laktosefrei**

**Nudelpfanne
 a la Bolognaise vom Rind**

**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**

Fisch, Sojabohnen

Sojabohnen

Sojabohnen

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 249 / kcal 59 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 4,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,38 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 297 / kcal 71 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
 KH 7,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,26 g / 0,6 BE

kJ 706 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 27,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,17 g / 2,3 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)

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

Milch (Lactose)

3

11

3, 11

kJ 304 / kcal 73 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
 KH 16,9 g, davon Zucker 15,9 g / Eiweiß 0,2 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 580 / kcal 139 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
 KH 18,6 g, davon Zucker 0,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,00 g / 1,6 BE

kJ 241 / kcal 58 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
 KH 3,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,38 g / 0,3 BE

kJ 180 / kcal 43 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
 KH 3,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,39 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 41

Für die Woche vom:

08.10. - 12.10.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



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

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

1

kJ 789 / kcal 189 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 28,9 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,32 g / 2,4 BE

**Bio-Spaghetti mit
Bio-Basilikum-Tomatensauce
+ Bio-Reibekäse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

1

kJ 513 / kcal 123 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 16,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,4 g / 1,4 BE

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

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

3

kJ 581 / 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

**Spiralnudeln mit
Gemüse-Bolognese
+ Reibekäse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 622 / kcal 149 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 22,9 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 2,05 g / 1,3 BE

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

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

1

kJ 833 / kcal 199 / Fett 9,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 24,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,81 g / 2,0 BE

Vollkost

**Herzhafter Pfannkuchen
mit pikanter Puten-
Hackfleischsauce**

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



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

**Rindergulasch in dunkler
Sauce mit Makkaroni**

Gluten (Weizen), Senf



kJ 514 / kcal 123 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 12,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,21 g / 1,1 BE

**Knusprige Seelachsfilet-
kibbelinge mit Salzkartoffeln
+ Gemüse**

Fisch, Milch (Lactose)



kJ 375 / kcal 90 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 15,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,47 g / 1,3 BE

**Spiralnudeln mit
Bolognese-Sauce
vom Rind + Reibekäse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie



kJ 659 / kcal 157 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 22,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 2,09 g / 1,9 BE

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

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf



kJ 879 / kcal 210 / Fett 11,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 20,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,79 g / 1,7 BE

Gluten-
Laktosefrei

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

Sellerie

kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,9

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

kJ 368 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 9,2 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,01 g / 0,8 BE

**Beef-Chili mit
Quinoa Langkornreis**

kJ 485 / kcal 116 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 17,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,24 g / 1,5 BE

**Nudelpfanne
a la Napoli**

kJ 574 / kcal 137 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 26,9 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,13 g / 2,2 BE

**Hühnerfrikassee mit Champignons,
Erbsen und Reis**

Sojabohnen

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

Dessert/
Salat

Frischer Obstsalat

3

kJ 304 / kcal 73 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 16,9 g, davon Zucker 15,9 g / Eiweiß 0,2 g / Salz 0,01 g / 1,4 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

Obstkorb

kJ 233 / kcal 56 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 9,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / 1,0 BE

**Frischer Salat
mit American-Dressing**

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

11

kJ 200 / kcal 48 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 2,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,51 g / 0,2 BE

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3, 11

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 Zinn 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 42

Für die Woche vom:

15.10. - 19.10.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



PIZZA - TAG
"Fit Pizza Margherita"
mit Tomaten + Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

Bunte Farfalle mit
vegetarischer
Carbonarasauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen

kj 655 / kcal 157 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 22,8 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,10 g / 1,9 BE

Vegetarische Pizzabällchen
mit Kartoffel-Spinatgratin
+ Käse überbacken

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

1
kj 567 / kcal 136 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 4,3 g
KH 9,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,27 g / 0,8 BE

Tomatencremesuppe

Feiner Milchreis
mit roter Beerengrütze

Milch (Lactose)

11
kj 350 / kcal 84 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 9,5 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,43 g / 0,8 BE

Vegetarischer Erbseneintopf
mit Dreikornbrot

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

Vollkost


PIZZA - TAG
"Fit Pizza Salami"
mit Rindersalami,
Mozzarella + 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


Hühnerfrikassee
mit Spargel + Möhren
dazu Spätzle

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

kj 532 / kcal 127 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 16,2 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,97 g / 1,4 BE


Schwäbische Maultaschen mit
Geflügelfüllung in Fleischbrühe,
dazu Kartoffelsalat

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf

kj 475 / kcal 113 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 13,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,68 g / 1,2 BE


Wellenbandnudeln
mit Lachssauce

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

1
kj 684 / kcal 163 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 24,0 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,90 g / 2,0 BE


Geflügelbratwurst mit
Sauerkraut + Salzkartoffeln

3, 8

kj 462 / kcal 110 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 8,5 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,68 g / 0,7 BE

Gluten-
Laktosefrei

Nudelpfanne
a la Bolognese vom Rind

kj 655 / kcal 156 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 26,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,57 g / 2,2 BE

Omas Gulaschsuppe
mit Rindfleisch und Kartoffeln

kj 249 / kcal 59 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 4,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,38 g / 0,4 BE

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

Fisch, Sojabohnen

kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / 1,0 BE

Geschmorte Aubergine mit Kräuter-Polenta in
mediterranean Sauce

Sojabohnen

kj 297 / kcal 71 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 7,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,26 g / 0,6 BE

Hühnchengeschnetzeltes Toskana
in würziger Tomatensauce
mit Langkornreis

Sojabohnen

kj 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 27,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,17 g / 2,3 BE

Dessert/
Salat

Frischer Salat
mit Kartoffel-Kräuter-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

Kirsch-Quark-Dessert

Milch (Lactose)

kj 514 / kcal 123 / 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

Obstkorb

kj 233 / kcal 56 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / 1,0 BE

Pfirsich-Aprikosen-Pudding

Milch (Lactose)

1
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

Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

kj 180 / kcal 43 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,39 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 Aushang.

Guten Appetit
SPEISEKARTE
 www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 43

Für die Woche vom:

22.10. - 26.10.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



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

**Vegetarisches Goudaschnitzel,
 mit Gartengemüse
 + Kartoffelpüree**

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

**Ofen-Kartoffelwedges mit
 Kräuterdip + Salatgarnitur**

**Rührei
 mit Spinat + Röstkartoffeln**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Eier, Milch (Lactose), Sellerie

1, 2

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 402 / kcal 96 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
 KH 9,6 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,97 g / 0,8 BE

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

kJ 478 / kcal 114 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
 KH 13,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,30 g / 1,1 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 / 0,6 BE



Vollkost

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

**Putensteak
 mit Paprikasauce, Mischgemüse
 + Langkornreis**

**Saftgulasch vom
 Rind mit Spätzle**

**Rinderbraten in brauner Sauce
 mit Broccoli +
 Salzkartoffeln**

**Currywurst vom Rind mit
 Backofen-Pommes**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier

Milch (Lactose)

Senf

2, 3, 8

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

kJ 487 / kcal 116 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
 KH 13,2 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,86 g / 1,1 BE

kJ 573 / kcal 137 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
 KH 12,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,01 g / 1,1 BE

kJ 282 / kcal 67 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
 KH 6,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,71 g / 0,5 BE

kJ 674 / kcal 161 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
 KH 15,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,91 g / 1,3 BE

Gluten-
 Laktosefrei

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

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

**Beef-Chili mit
 Quinoa Langkornreis**

**Nudelpfanne
 a la Napoli**

**Hühnerfrikassee mit Champignons,
 Erbsen und Reis**

Sellerie

Sojabohnen

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 0,6

kJ 368 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
 KH 9,2 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,01 g / 0,8 BE

kJ 485 / kcal 116 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 17,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,24 g / 1,5 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

Dessert/
 Salat

Frischer Obstsalat

**Frischer Salat
 mit Joghurt-Dressing**

Waldfrucht-Pudding

Zitronenmuffin

**Frischer Salat
 mit Joghurt-Dressing**

3

3, 11

2

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3, 11

kJ 304 / kcal 73 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
 KH 16,9 g, davon Zucker 15,9 g / Eiweiß 0,2 g / Salz 0,01 g / 1,4 BE

kJ 180 / kcal 43 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
 KH 3,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,39 g / 0,3 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 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

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 44

Für die Woche vom:

29.10. - 02.11.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



"LAHMACUN"
 Vegetarisches Lahmacun, gefüllt
 mit Salat + Joghurtsauce

**Vegetarische Maultaschen
 mit Gemüse + Tomatensauce**

**Bio-Käsespätzle mit
 Bio-Röstzwiebeln**

**Ofenfrisches Kartoffel-Gratin
 mit buntem Mischgemüse**

**Blumenkohlcremesuppe

 Pancakes mit Apfelmus**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 657 / kcal 157 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
 KH 18,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 2,77 g / 1,6 BE

kJ 357 / kcal 85 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
 KH 15,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,94 g / 1,3 BE

kJ 978 / kcal 234 / Fett 11,4 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g
 KH 24,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 2,05 g / 2,1 BE

kJ 395 / kcal 94 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
 KH 10,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,02 g / 0,9 BE

kJ 682 / kcal 163 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
 KH 25,0 g, davon Zucker 13,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / 2,1 BE



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

**Schwäbisches Linsengemüse mit Geflügelwienener +
 Spätzle**

**Spaghetti "Bolognese"
 vom Rind**

**Gebackene Hähnchenkeule mit
 Tomatenketchup + Ofenwedges**

**Milde Gulaschsuppe vom Rind
 mit Dreikornbrot**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Eier, Sellerie, Senf

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Sesam

3, 8

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

kJ 563 / kcal 134 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 11,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,33 g / 1,0 BE

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 716 / kcal 171 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
 KH 10,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 10,0 g / Salz 0,83 g / 0,9 BE

kJ 374 / kcal 89 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
 KH 14,3 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / 1,2 BE

**Gluten-
 Laktosefrei**

**Hühnchengeschnetzeltes Toskana
 in würziger Tomatensauce
 mit Langkornreis**

**Nudelpfanne
 a la Bolognese vom Rind**

**Omas Gulaschsuppe
 mit Rindfleisch und Kartoffeln**

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

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

Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Sojabohnen

kJ 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 27,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,17 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

kJ 249 / kcal 59 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 4,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,38 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 297 / kcal 71 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
 KH 7,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,26 g / 0,6 BE

**Dessert/
 Salat**

Frischer Obstsalat

**Frischer Salat
 mit Joghurt-Dressing**

Obstkorb

**Frischer Salat
 mit American-Dressing**

**Frischer Salat
 mit Joghurt-Dressing**

3

3, 11

kJ 304 / kcal 73 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
 KH 16,9 g, davon Zucker 15,9 g / Eiweiß 0,2 g / Salz 0,01 g / 1,4 BE

kJ 180 / kcal 43 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
 KH 3,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,39 g / 0,3 BE

kJ 233 / kcal 56 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
 KH 12,0 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / 1,0 BE

kJ 241 / kcal 58 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
 KH 3,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,38 g / 0,3 BE

kJ 180 / kcal 43 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
 KH 3,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,39 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 45

Für die Woche vom:

05.11. - 09.11.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Knusprige vegetarische Tierfiguren mit Kartoffelpüree + Rahmgemüse

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

Romanesco-Gemüse-Knöpflepfanne mit Käserahmsauce

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

Tortellini mit Spinatfüllung, dazu fruchtige Tomatensauce

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

Ofenfrischer Spinatstrudel mit Pinienkernen und Hirtenkäse gefüllt, dazu Kartoffeln + Sour Cream

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

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus

Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfite

kJ 469 / kcal 112 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
 KH 10,2 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,84 g / 0,9 BE

kJ 568 / kcal 136 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
 KH 16,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,03 g / 1,3 BE

kJ 607 / kcal 145 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
 KH 21,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,47 g / 1,8 BE

kJ 631 / kcal 151 / Fett 9,2 g, davon ges. Fettsäuren 4,2 g
 KH 12,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,79 g / 1,0 BE

kJ 762 / kcal 182 / Fett 10,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
 KH 20,4 g, davon Zucker 7,9 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,47 g / 1,7 BE



Vollkost

Fischstäbchen mit Spinat + Kartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Steckrüben-Karottengemüse, Sauce + Spätzle

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

Rinderfrikadelle mit brauner Sauce, Wirsinggemüse + Kartoffelpüree

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

Putengyrospfanne mit Zwiebeln, Weißkohl, Langkornreis + Sour Cream

Milch (Lactose)

Hähnchengeschnetzeltes in Käsesauce mit Schwarzwurzel, Zucchini + Vollkornnudeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 447 / kcal 107 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
 KH 12,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,68 g / 1,0 BE

kJ 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
 KH 17,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,83 g / 1,5 BE

kJ 418 / kcal 100 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
 KH 7,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,20 g / 0,6 BE

kJ 602 / kcal 144 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
 KH 13,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,78 g / 1,1 BE

kJ 613 / kcal 146 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g
 KH 15,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 1,12 g / 1,3 BE

Gluten-
Laktosefrei

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

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

kJ 368 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
 KH 9,2 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,01 g / 0,8 BE

Beef-Chili mit Quinoa Langkornreis

kJ 485 / kcal 116 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 17,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,24 g / 1,5 BE

Nudelpfanne a la Napoli

kJ 574 / kcal 137 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
 KH 26,9 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,13 g / 2,2 BE

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

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

Dessert/
Salat

Frischer Salat mit Kräuter-Kartoffel-Vinaigrette

11

kJ 250 / kcal 60 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
 KH 2,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,52 g / 0,2 BE

Sahnepudding Schoko

Milch (Lactose)

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

Obstkorb

kJ 233 / kcal 56 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
 KH 12,0 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / 1,0 BE

Frischer Salat mit American-Dressing

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

12

kJ 240 / kcal 57 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
 KH 2,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,45 g / 0,2 BE

Obstkorb

kJ 233 / kcal 56 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
 KH 12,0 g, davon Zucker 9,9 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.