

Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



Für die Woche vom:

11.03.2019

Speisekarte KW 11
bis

15.03.2019

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**Tortellini mit Spinatfüllung,
dazu fruchtige Tomatensauce**

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

**Romanesco-Gemüse-
Knöpflepfanne
mit Käserahmsauce**

**Knusprige vegetarische Tierfiguren mit
Kartoffelpüree + Rahmgemüse**

**Romanesco-Gemüse-
Knöpflepfanne
mit Käserahmsauce**

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

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

Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfite

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

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

1

3, 5

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

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



Vollkost

**Rinderfrikadelle
mit brauner Sauce,
Wirsinggemüse + Kartoffelpüree**

**Putengyrosfanne
mit Zwiebeln, Weißkohl,
Langkornreis + Sour Cream**

**Hähnchengeschnetzeltes in Käsesauce
mit Schwarzwurzel, Zucchini
+ Vollkorndudeln**

**Paniertes Putenbrustschnitzel mit
Steckrüben-Karottengemüse,
Sauce + Spätzle**

**Paniertes Putenbrustschnitzel mit
Steckrüben-Karottengemüse,
Sauce + Spätzle**

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

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

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

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

**Gluten-
Laktosefrei**

**Beef-Chili mit
Quinoa Langkornreis**

**Nudelpfanne
a la Napoli**

**Hühnerfrikassee mit Champignons,
Erbsen und Reis**

**Kartoffelpuffer
mit Zimt-Zucker
und Apfelmus**

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

Sojabohnen

3

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

kJ 478 / kcal 114 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 18,7 g,
davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,74 g / BE 1,6

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 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

**Dessert/
Salat**

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

Sahnpudding Schoko

Obstkorb

**Frischer Salat
mit American-Dressing**

Obstkorb

11

Milch (Lactose)

12

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

kJ 574 / kcal 137 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g
KH 17,3 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / 1,4 BE

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

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

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.