

Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com

Speisekarte KW 16



Für die Woche vom:

16.04. - 20.04.2018

Montag



Dienstag Änderung



Mittwoch Änderung



Donnerstag



Freitag



Vegetarisch



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

Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf

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



**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



**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



**Gnocchi mit Basilikumpesto,
Salatgarnitur und Dressing**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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



**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



Vollkost

**Lasagne "Bolognaise"
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



**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



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

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

12

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



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

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



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

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

12

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



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 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



Fisch

**Frischer Salat
mit American-Dressing**

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

11

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 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 Anhang.