



# Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



## Speisekarte KW 14

Für die Woche vom:

01.04.2019

bis 05.04.2019

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

Vegetarisch



**Vegetarische Maultaschen mit Gemüsebrühe und Kartoffel-Gurkensalat**

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf

kJ 473 / kcal 144 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 17,9 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,44 g / 1,5 BE

**Tomatencremesuppe  
\*\*\*  
Feiner Milchreis mit roter Beerengrütze**

Milch (Lactose),  
11

kJ 348 / kcal 83 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
KH 9,3 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,43 g / 0,8 BE

**"Fit Pizza Margherita"  
mit Tomaten + Käse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 811 / kcal 194 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g  
KH 21,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 11,8 g / Salz 3,12 g / 1,8 BE

**Vegetarische Falafel-Bällchen mit Kartoffel-  
Spinatgratin u. Käse überbacken**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 536 / kcal 128 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 7,6 g  
KH 13,9 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,72 g / 1,2 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



Vollkost

**Saftgulasch vom  
Rind mit Spätzle**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier

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 1,03 g / 1,1 BE

**"LAHMACUN"  
vom Rind , gefüllt  
mit Salat und Joghurtsauce**

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

kJ 652 / kcal 156 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 17,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 2,33 g / 1,5 BE

**Wellenbandnudeln  
mit Lachssauce**

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

kJ 684 / 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 0,90 g / 2,0 BE

**Putensteak  
mit Paprikasauce  
und Kartoffelpüree**

Milch (Lactose)

kJ 415 / kcal 99 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 6,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,07 g / 0,6 BE

**Hühnerfrikassee  
mit Spargel und Möhren  
dazu Vollkornreis**

Milch (Lactose)

kJ 573 / kcal 137 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 17,4 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,14 g / 1,5 BE

Vegetarisch



**Schwäbisches Linsengemüse  
mit Spätzle**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 16,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,07 g / 1,4 BE

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

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

kJ 652 / kcal 156 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 17,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 2,33 g / 1,5 BE

**Wellenbandnudeln mit Champignonrahmsauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

kJ 700 / kcal 167 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 23,6 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,94 g / 2,0 BE

**Vegetarisches Schnitzel mit Paprikasauce und  
Kartoffelpüree**

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

kJ 441 / kcal 105 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 10,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,23 g / 0,9 BE

**Vollkornreis mit vegetarischer Carbonarasauce**

Gluten (Weizen), Sojabohnen

kJ 641 / kcal 153 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 21,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,40 g / 1,8 BE

Gluten-  
Laktosefrei

**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

**Vegetarisches Süßkartoffel  
Tikka-Masala mit Basmatireis**

Sojabohnen, Senf

kJ 605 / kcal 144 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 19,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,17 g / 1,6 BE

**Hühnchengeschnetzeltes Toskana  
in würziger Tomatensauce  
mit Langkornreis**

Sojabohnen

kJ 753 / kcal 180 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 27,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 11,1 g / Salz 1,21 g / 2,3 BE

**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

Dessert/  
Salat

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**



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 15**  
 Für die Woche vom:

08.04.2019

bis 12.04.2019

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

Vegetarisch



**Schupfnudel-Gemüsepfanne  
 mit Romanesco, Karotten,  
 Blumenkohl und Dip**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnüsse),

kJ 802 / kcal 192 / Fett 9,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
 KH 21,1 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,94 g / 1,8 BE



DE-ÖKO-003



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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 520 / kcal 124 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
 KH 17,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / 1,4 BE



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

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

kJ 661 / kcal 158 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
 KH 19,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 2,76 g / 1,6 BE



**Gefüllte Gemüsepfannkuchen  
 mit gemischtem Salat**

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

kJ 573 / kcal 137 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
 KH 13,4 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 0,66 g / 1,1 BE



**Rührei mit Spinat  
 und Butterkartoffeln**

Eier, Milch (Lactose), Sellerie

kJ 480 / kcal 115 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g  
 KH 7,9 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,83 g / 0,7 BE



Vollkost

**Seelachs-Backfisch-Filet  
 mit Remouladensauce und Kartoffelsalat**

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

kJ 704 / kcal 168 / Fett 11,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
 KH 10,3 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,61 g / 0,9 BE

**Mildes Chili vom Rind  
 mit Bohnen, Paprika und Dreikornbrot**

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

kJ 505 / kcal 121 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
 KH 16,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 0,88 g / 1,4 BE

**Putensteak mit brauner Sauce  
 und Möhren-Erbsenreis**

Gluten (Weizen), Senf

kJ 504 / kcal 120 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
 KH 12,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,15 g / 1,0 BE

**Mini-Geflügelcurrywurstchen  
 mit Backofen-Pommes**

Senf

kJ 643 / kcal 154 / Fett 7,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
 KH 15,5 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,96 g / 1,3 BE

**Fruchtiges Hähnchengeschnetzeltes mit  
 Limettensaft und Vollkornspirelli**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 531 / kcal 127 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
 KH 16,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 1,35 g / 1,4 BE

Vegetarisch



**Vegetarische Falafel-Bällchen  
 mit Remouladensauce und Kartoffelsalat**

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

kJ 637 / kcal 152 / Fett 9,3 g, davon ges. Fettsäuren 5,6 g  
 KH 15,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 2,31 g / 1,3 BE

**Vegetarisches Chili  
 mit Dreikornbrot**

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

kJ 578 / kcal 138 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
 KH 20,1 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 1,42 g / 1,7 BE

**Vegetarisches Goudakäse-Schnitzel mit Sauce und  
 Möhren-Erbsenreis**

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

kJ 576 / kcal 138 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
 KH 14,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,40 g / 1,2 BE

**Gemüsebratling mit  
 Sauce und Backofen-Pommes**

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kJ 649 / kcal 155 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
 KH 20,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,63 g / 1,7 BE

**Vollkornspirelli mit Broccoligemüse und Käsesauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

kJ 518 / kcal 124 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
 KH 18,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,00 g / 1,5 BE

Gluten-,  
 Laktosefrei

**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

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

**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 546 / kcal 130 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
 KH 20,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,28 g / 1,7 BE

Dessert/  
 Salat

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**



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 16

Für die Woche vom:

15.04.2019

bis 19.04.2019

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Vegetarisch**



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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 585 / kcal 140 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 17,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,54 g / 1,4 BE

**Gebackene Ofenwedges mit  
Kräuterdip und Salat**

Milch (Lactose)

kJ 701 / kcal 168 / Fett 9,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 11,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,77 g / 0,9 BE

**Vegetarischer Frühlingsgemüse-Eintopf  
\*\*\*  
Pancakes mit Vanillesauce und Erdbeer-Rhabarber-  
Grütze**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 749 / kcal 179 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 25,2 g, davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,15 g / 2,1 BE

**Vegetarisches Goudaschnitzel  
mit Leipziger Allerlei, Sauce  
und Langkornreis**

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

1,2  
kJ 546 / kcal 130 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 17,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,90 g / 1,5 BE

**Kartoffelrösti mit Linsen-  
Gemüse-Ragout,  
Sour Cream und Salat**

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

3  
kJ 567 / kcal 135 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 15,3 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,82 g / 1,3 BE



**Vollkost**

**Spaghetti "Bolognese"  
vom Rind mit Reibekäse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 541 / kcal 129 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 15,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 1,59 g / 1,3 BE

**Gebackene Hähnchenkeule mit  
Ketchup und Ofenwedges**

Eier, Sellerie, Senf

kJ 481 / kcal 115 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 13,9 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,30 g / 1,2 BE

**Putensteak mit buntem Karottengemüse, Sauce und  
Vollkornnudeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 527 / kcal 126 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 14,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,00 g / 1,2 BE

**Seelachsfilet-Frikadelle  
mit Leipziger Allerlei, Sauce  
und Langkornreis**

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

kJ 519 / kcal 124 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 16,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,87 g / 1,4 BE

**Paniertes Putenbrustschnitzel  
mit Erbsen- Möhrengemüse,  
Sauce + Spätzle**

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

kJ 656 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 16,9 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,94 g / 1,4 BE

**Vegetarisch**



**Spaghetti mit Gemüse-  
Bolognese und Reibekäse**

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

kJ 528 / kcal 126 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 16,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,43 g / 1,3 BE

**Ofenwedges mit Knupernuggets  
Salat und Ketchup**

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

kJ 725 / kcal 173 / Fett 9,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 15,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,73 g / 1,3 BE

**Gemüsesouffle mit Vollkornnudeln, Sauce und  
Karottengemüse**

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

kJ 472 / kcal 113 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 16,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,10 g / 1,4 BE

**Couscous-Bratling mit Langkornreis, Sauce und  
Leipziger Allerlei**

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

kJ 541 / kcal 129 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 19,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,86 g / 1,6 BE

**Schwäbisches Linsengemüse  
mit Spätzle**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 16,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,07 g / 1,4 BE

**Gluten-  
Laktosefrei**

**Gegrillter Rothbarsch 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

**Vegetarisches Süßkartoffel  
Tikka-Masala mit Basmatireis**

Sojabohnen, Senf

kJ 605 / kcal 144 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 19,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,17 g / 1,6 BE

**Hühnchengeschnitzeltes Toskana  
in würziger Tomatensauce  
mit Langkornreis**

Sojabohnen

kJ 753 / kcal 180 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 27,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 11,1 g / Salz 1,21 g / 2,3 BE

**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

**Dessert/  
Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**



**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 17

Für die Woche vom:

22.04.2019

bis 26.04.2019

**Montag**

DE-ÖKO-003



**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

Vegetarisch



**Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 960 / kcal 229 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 5,7 g  
KH 26,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 2,07 g / 2,2 BE

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

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

1

kJ 620 / kcal 148 / Fett 9,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,2 g  
KH 12,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,85 g / 1,0 BE

**Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus**

Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/ Sulphit

3, 5

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 0,45 g / 1,7 BE

**Gnocchi mit Basilikum-Pesto Salat und Kirschtomaten**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 751 / kcal 180 / Fett 9,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 20,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,01 g / 1,7 BE

**Vegetarische Knuspernuggets mit Risi Bisi und fruchtiger Tomatensauce**

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

kJ 566 / kcal 135 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 2,01 g / 1,3 BE



Vollkost

**Paniertes Putenbrustschnitzel mit Muttis Nudelsalat**

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf

kJ 706 / kcal 175 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 18,6 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 2,01 g / 1,6 BE

**Geflügelhackbällchen Köttbullar Style in Rahmsauce mit Karotten-Kartoffelstampf**

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

kJ 573 / kcal 137 / Fett 9,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g  
KH 8,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,57 g / 0,7 BE

**Hähnchen-Gemüsepfanne mit Vollkornnudeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 547 / kcal 131 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 15,8 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 7,9 g / Salz 1,16 g / 1,3 BE

**Fischstäbchen mit Spinat und Butterkartoffeln**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kJ 441 / kcal 105 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 12,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,74 g / 1,0 BE

**Rinderfrikadelle mit RisiBisi und dunkler Sauce**

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

kJ 586 / kcal 140 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 14,9 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,46 g / 1,2 BE

Vegetarisch



**Vegetarisches Schnitzel mit Muttis Nudelsalat**

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

kJ 628 / kcal 150 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 17,6 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 2,01 g / 1,5 BE

**Gemüse-Mais-Souffle mit Karotten-Kartoffelstampf**

Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf

kJ 516 / kcal 123 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 3,7 g  
KH 16,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,32 g / 1,4 BE

**Broccoli-Gemüsepfanne mit Sauce und Vollkornnudeln**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

kJ 469 / kcal 112 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 18,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,95 g / 1,5 BE

**Rührei mit Spinat und Butterkartoffeln**

Eier, Milch (Lactose), Sellerie

kJ 455 / kcal 109 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 8,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,82 g / 0,7 BE

**Vegetarische Knuspernuggets mit Risi Bisi und fruchtiger Tomatensauce**

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

kJ 566 / kcal 135 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 2,01 g / 1,3 BE

Gluten-  
Laktosefrei

**Beef-Chili mit Quinoa Langkornreis**

kJ 546 / kcal 130 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 20,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,28 g / 1,7 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

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

**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

Dessert/  
Salat

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**



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 Anhang.



# Guten Appetit SPEISEKARTE

www.sander-gruppe.com



## Speisekarte KW 18 Für die Woche vom:

29.04.2019

bis 03.05.2019

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



### Grüne Bandnudeln mit fruchtiger Linsen-Bolognese und Reibekäse

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

kJ 727 / kcal 174 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 26,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,17 g / 2,2 BE

### Romanesco-Gemüse-Knöpflepfanne mit Käserahmsauce

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

kJ 549 / kcal 131 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,10 g / 1,3 BE

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam

kJ 747 / kcal 178 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 28,9 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,3 g / 2,4 BE

### Broccoliremesuppe \*\*\* Milchnudeln mit Kirschen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 354 / kcal 85 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 15,8 g, davon Zucker 7,3 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,39 g / 1,3 BE

### Knusprige Gemüsefrikadelle mit Gemüsereis und Sauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

kJ 616 / kcal 147 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,23 g / 1,6 BE



Vollkost

### Schwäbisches Linsengemüse mit Geflügelwienener + Spätzle

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

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

### "Fit Pizza Salami" mit Rindersalami, Mozzarella und 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

### Lasagne "Bolognese" vom Rind mit Käse überbacken

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

kJ 569 / kcal 136 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g  
KH 13,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,56 g / 1,1 BE

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

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

kJ 660 / kcal 158 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 9,7 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,00 g / 0,8 BE

### Hühnchengeschnetzeltes mit Gemüsereis

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

kJ 506 / kcal 121 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g  
KH 12,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,17 g / 1,1 BE

Vegetarisch



### Spätzle mit Linsengemüse

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 16,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,07 g / 1,4 BE

### 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

### Gemüse-Lasagne mit Rahngemüse

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

### Couscous-Bratling mit Remoulade und Risoleekartoffeln

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

kJ 581 / kcal 139 / Fett 8,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 13,2 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,02 g / 1,1 BE

### Gemüsereis mit Pilzragout

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

kJ 432 / kcal 103 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 14,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,91 g / 1,2 BE

Gluten-,  
Laktosefrei

### 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

### Vegetarisches Süßkartoffel Tikka-Masala mit Basmatireis

Sojabohnen, Senf

kJ 605 / kcal 144 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 19,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,17 g / 1,6 BE

### Hühnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Sojabohnen

kJ 753 / kcal 180 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 27,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 11,1 g / Salz 1,21 g / 2,3 BE

### 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

Dessert/  
Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



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 19**

Für die Woche vom:

06.05.2019

bis 10.05.2019

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

Vegetarisch



**Vegetarische Reispfanne mit Broccoli und Sonnenblumenkernen**

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

**Snackriegel-Gemüse-Maultaschen in Gemüsebrühe mit Kartoffelsalat**

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf

**"BURGER TAG"**  
**Veganer Gemüsebratling im Sesam-Brötchen mit Ofen-Pommes, Ketchup und Mayonaise**

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

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

Sojabohnen, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

DE-ÖKO-003



kJ 432 / kcal 103 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
 KH 14,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,07 g / 1,2 BE

kJ 602 / kcal 144 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
 KH 22,6 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,56 g / 1,9 BE

kJ 914 / kcal 218 / Fett 12,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g  
 KH 20,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,18 g / 1,7 BE

kJ 568 / kcal 136 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
 KH 20,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,13 g / 1,7 BE

kJ 599 / kcal 143 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
 KH 24,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,88 g / 2,0 BE



Vollkost

**Knusprige Seelachsfilet-kibbelinge mit Butterkartoffeln und Salat**

Eier, Fisch, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

**Rindfleisch-Maultaschen in Gemüsebrühe mit Kartoffelsalat**

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf

**"BURGER TAG"**  
**Rindfleischburger im Sesam-Brötchen mit Ofen-Pommes, Ketchup und Mayonaise**

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

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

Milch (Lactose)

**Putengulasch mit Champignons und Karotten, dazu Vollkornnudeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 413 / kcal 99 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
 KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,47 g / 1,2 BE

kJ 607 / kcal 145 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
 KH 18,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,81 g / 1,6 BE

kJ 914 / kcal 218 / Fett 12,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g  
 KH 20,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,18 g / 1,7 BE

kJ 600 / kcal 143 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
 KH 13,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,76 g / 1,2 BE

kJ 654 / kcal 156 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g  
 KH 15,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,07 g / 1,3 BE

Vegetarisch



**Vegetarisches Knuspernuggets mit Butterkartoffeln und Salat**

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

**Snackriegel-Gemüse-Maultaschen in Gemüsebrühe mit Kartoffelsalat**

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf

**"BURGER TAG"**  
**Veganer Gemüsebratling im Sesam-Brötchen mit Ofen-Pommes, Ketchup und Mayonaise**

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

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

Sojabohnen, Milch (Lactose)

**Bunte Gemüse-Tomatenpfanne mit Vollkornnudeln und Reibekäse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 436 / kcal 104 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
 KH 10,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,32 g / 0,9 BE

kJ 602 / kcal 144 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
 KH 22,6 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,56 g / 1,9 BE

kJ 914 / kcal 218 / Fett 12,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g  
 KH 20,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,18 g / 1,7 BE

kJ 568 / kcal 136 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
 KH 20,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,13 g / 1,7 BE

kJ 536 / kcal 128 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
 KH 19,7 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,02 g / 1,6 BE

Gluten-, Laktosefrei

**Beef-Chili mit Quinoa Langkornreis**

kJ 546 / kcal 130 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
 KH 20,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,28 g / 1,7 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

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

**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

Dessert/ Salat

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**



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 Anhang.