

Speisekarte KW 49

Für die Woche vom:

03.12. - 07.12.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



"SANDER-Wonderland"

Vollkorn-Putenschnitzel mit Kartoffel-Gurkensalat

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

kJ 576 / kcal 138 / Fett 8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 10,8 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,50 g / BE 0,9



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

Milch (Lactose)

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

Vollkost

Vegetarisch

Goudaschnitzel mit Kartoffel-Gurkensalat

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

1, 2

kJ 402 / kcal 96 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 16,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,95 g / 1,4 BE

**Wellennudeln
mit Champignonrahmsauce**

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

kJ 562 / kcal 134 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 17,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,85 g / 1,5 BE

**Rührei
mit Spinat + Röstkartoffeln**

Eier, Milch (Lactose), Sellerie

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

**Gemüse-Mais-Souffle
mit Broccoli + Salzkartoffeln**

Eier, Milch (Lactose), Sellerie

kJ 269 / kcal 64 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 9,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 2,03 g / 0,8 BE

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Dessert/
Salat

Dessert / Salat

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.