

Guten Appetit
SPEISEKARTE
 www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 11

Für die Woche vom:

11.03. - 15.03.2019

Vollkost

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



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

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

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

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

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

Vegetarisch

**Rührei mit Spinat
 und Kartoffeln**

**Steckrüben-Karottengemüse
 mit Käserahm + Spätzle**

**Tortellini mit Spinatfüllung,
 dazu fruchtige Tomatensauce**

**Vegetarisches Käseschnitzel mit Wirsing-
 Rahmgemüse + Kartoffelpüree**

**Romanesco-Gemüse-
 Knöpflepfanne
 mit Käserahmsauce**

Eier, Milch (Lactose), Sellerie

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

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

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

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

1, 2

kJ 461 / kcal 110 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
 KH 8,2 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,77 g / 0,7 BE

kJ 517 / kcal 124 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g /
 KH 14,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,93 g / 1,2 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 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 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

Dessert/
 Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

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 Aushang.