

Guten Appetit
SPEISEKARTE
 www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 13

Für die Woche vom:

18.03. - 22.03.2019

Vollkost

Montag



**Ungarisches Rindergulasch
 in Paprikasauce, mit Kartoffelknödeln**

Gluten (Weizen)

kJ 439 / kcal 105 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
 KH 12,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,34 g / 1,1 BE

Dienstag



**"Save the bee"
 Geflügel-Cevapcici mit Kichererbsenreis + Joghurt-
 Dip**

Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (inkl. Laktose), Senf

kJ 616 / kcal 147 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
 KH 15,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 8,6 g / Salz 1,4 g / BE 1,3

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

**Kartoffelknödel
 mit Waldpilzsauce**

Gluten (Weizen) Milch (Lactose)

kJ 674 / kcal 161 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
 KH 24,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,25 g / 2,1 BE

**Schwäbisches Linsengemüse
 mit Spätzle**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

kJ 451 / kcal 108 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
 KH 14,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,15 g / 1,2 BE

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

Sojabohnen, Milch (Lactose)

kJ 495 / kcal 118 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
 KH 16,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,32 g / 1,4 BE

**Gemüse-Lasagne
 mit Erbsen-Möhren
 in Bechamel-Sauce**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

**Broccolicremesuppe

 Kaiserschmarrn mit Rosinen
 + Apfelmus**

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

3
 kJ 733 / kcal 175 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
 KH 27,6 g, davon Zucker 15,1 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,25 g / 2,3 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.