



Guten Appetit
SPEISEKARTE
 www.sander-gruppe.com



Speisekarte KW 24

Für die Woche vom:

11.06. bis 15.06.2018

Montag



"Essen wie die Weltmeister"
**Hühnerfrikassee mit Gemüse,
 Käsesauce + Reis**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

KJ 610 kcal 146 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
 KH 15,6 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,99 g / 1,3 BE

Dienstag



**Nudel-Gemüse-Omelette
 mit Champignonsauce**

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

KJ 777 / kcal 186 / Fett 13,9 g, davon ges. Fettsäuren 7,6 g
 KH 11,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,04 g / 1,0 BE

Mittwoch



**Kartoffel-Spinatauflauf
 mit Käse überbacken**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

KJ 410 kcal 98 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
 KH 10,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,90 g / 0,9 BE

Aktion: ESSEN WIE DIE WELTMEISTER

Donnerstag

"Essen wie die Weltmeister"
**Kartoffelpuffer, Schnittlauchquark +
 Karottensalat**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sulfid

KJ 877 kcal 210 / Fett 14,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
 KH 17,9 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,78 g / 1,5 BE

Pastabar

Pasta Basta
Pastabar täglich Nudeln
Dazu täglich zwei verschiedene
Saucen, davon eine Vegetarisch
Als Topping gibt es Reibekäse

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf

KJ 837 / kcal 200 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
 KH 20,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,83 g / 1,7 BE

siehe Aushang

Dessert/
 Salat

Beilagen Salat oder Dessert

Beilagen Salat oder Dessert

Beilagen Salat oder Dessert

Beilagen Salat oder Dessert

siehe Aushang

siehe Aushang

siehe Aushang

siehe Aushang



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.