Sander Havarie-Speisekarte Woche 1 - Woche 1







	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vollkost	Schweinegyrospfanne mit Gemüsereis und Holsteiner Krautsalat	Bratwurst mit Bratensauce, Kohlrabigemüse à la Crème und Frisches Kartoffelpüree 1, 4, c, f, h	Hähnchenkeule mit Geflügeljus, Tomatenreis und Möhrengemüse	Rinderbraten mit Meerrettichsauce, Wurzelgemüse Rustiko und Salzkartoffeln 1, c, f, g	Kirschenmichel und Vanillesauce a, c, e, f	Veganer Erbseneintopf und Wiener Würstchen 1, 3, 4, h, i	Putenmedaillons mit Rahmsauce, Blumenkohl natur und Schupfnudeln gebraten a, c, f, i
	1842 kJ / 440 kc / Fett 26.6 g / davon ges. Fettsäuren 4.8 g / KH 36.5 g / davon Zucker 11.4 g / Eiweiß 14 g / Salz 4.1 g	2044 kJ / 491 kc / Fett 31.9 g / davon ges. Fettsäuren 14.1 g / KH 24.8 g / davon Zucker 7.1 g / Eiweiß 22.6 g / Salz 5.1 g	1553 kJ / 372 kc / Fett 19 g / davon ges. Fettsauren 4.3 g / KH 27.1 g / davon Zucker 4.2 g / Eiweiß 23.3 g / Salz 5.3 g	1325 kJ / 316 kc / Fett 16.8 g / davon ges. Fettsåuren 4.8 g / KH 28.8 g / davon Zucker 9.2 g / Eiweiß 12 g / Salz 3.2 g	1258 kJ / 300 kc / Fett 12 g / davon ges. Fettsäuren 6.5 g / KH 40.3 g / davon Zucker 29.2 g / Eiweiß 7.3 g / Salz 0.5 g	1163 kJ / 280 kc / Fett 21.2 g / davon ges. Fettsäuren 8.5 g / KH 6.9 g / davon Zucker 2.4 g / Eiweiß 15.2 g / Salz 3.2 g	2071 kJ / 494 kc / Fett 21.5 g / davon ges. Fettsäuren 5.3 g / KH 46.1 g / davon Zucker 5.5 g / Eiweiß 28.5 g / Salz 2.8 g
Leichte Vollkost	Kalbsfrikadelle mit Bratensauce, Salzkartoffeln und Steckrüben- Karotten-Gemüse a, c, h, i	Spaghetti mit Putenbolognaise c, h	Nudelomelett mit Tomatensauce 1, 3, 4, a, c, f	Gefüllte Putenröllchen mit Geflügeljus, dazu Wurzelgemüse Rustiko und Salzkartoffeln c, f	Seelachs mit Zitronensauce, Langkornreis und Zucchini- Tomatengemüse b, f	Penne und Pastasauce "Florentine" c, f	Spätzle-Gemüsepfanne und Gemüserahmsauce a, c, d, f, h
	1501 kJ / 358 kc / Fett 15.8 g / davon ges. Fettsäuren 2.5 g / KH 32.6 g / davon Zucker 10 g / Eiweiß 20.6 g / Salz 3.3 g	899 kJ / 215 kc / Fett 4.5 g / davon ges. Fettsäuren 0.7 g / KH 32.6 g / davon Zucker 3.6 g / Eiweiß 10.3 g / Salz 2 g	1074 kJ / 257 kc / Fett 14.8 g / davon ges. Fettsäuren 7.6 g / KH 23.7 g / davon Zucker 5.9 g / Eiweiß 7.2 g / Salz 2.1 g	1379 kJ / 329 kc / Fett 14.8 g / davon ges. Fettsäuren 3 g / KH 26.7 g / davon Zucker 6.9 g / Eiweiß 21.3 g / Salz 2.9 g	1618 kJ / 387 kc / Fett 13 g / davon ges. Fettsäuren 4.8 g / KH 43.1 g / davon Zucker 7 g / Eiweiß 24 g / Salz 3.9 g	1087 kJ / 260 kc / Fett 6.7 g / davon ges. Fettsäuren 3.6 g / KH 41.4 g / davon Zucker 3.2 g / Eiweiß 7.9 g / Salz 1.8 g	686 kJ / 164 kc / Fett 6.1 g / davon ges. Fettsäuren 2.2 g / KH 21.5 g / davon Zucker 4.1 g / Eiweiß 5.7 g / Salz 1.8 g
Vegetarisch	Veganes Auberginencurry mit Gemüsereis h, k	Wirsingroulade mit Champignonrahmsauce und Frisches Kartoffelpüree c, f, h	Lasagne Provençale mit Tomatensauce 2, a, c, f	Waldpilzragout mit hausgemachten Semmelknödeln a, c, e, f	Rahmspinat mit Salzkartoffeln		
	855 kJ / 204 kc / Fett 6.2 g / davon ges. Fettsäuren 0.7 g / KH 32.5 g / davon Zucker 6.7 g / Eiweiß 4.1 g / Salz 2.1 g	1119 kJ / 167 kc / Fett 17 g / davon ges. Fettsäuren 8.3 g / KH 21.4 g / davon Zucker 6.3 g / Eiweiß 7.4 g / Salz 2.7 g	638 kJ / 153 kc / Fett 5.6 g / davon ges. Fettsäuren 2.7 g / KH 20.6 g / davon Zucker 7.7 g / Eiweiß 4.3 g / Salz 2.7 g	1277 kJ / 305 kc / Fett 17.2 g / davon ges. Fettsäuren 7.9 g / KH 29.1 g / davon Zucker 4.3 g / Eiweiß 8.6 g / Salz 2.4 g	553 kJ / 132 kc / Fett 4.1 g / davon ges. Fettsäuren 2.3 g / KH 18.4 g / davon Zucker 2.7 g / Eiweiß 4.1 g / Salz 1.4 g		

Zusätze: 1: mit Antioxidationsmittel, 2: mit Farbstoff, 3: mit Konservierungsstoff, 4: mit Phosphat

Allergene: a: Eier und Erzeugnisse daraus, b: Fische und Erzeugnisse daraus, c: Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen), d: Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen, Dinkel), e: Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen, Gerste), f: Milch inkl. Lactose und Erzeugnisse daraus, g: Schwefeldioxid, Sulfite (> 10 mg/ kg, 10 mg/l), h: Sellerie und Erzeugnisse daraus, i: Senf und Erzeugnisse daraus, k: Sojabohnen und Erzeugnisse daraus