

OPTIM<sup>MAHL</sup>  
VITAL

SANDER  
Gourmet

GENUSS IN  
VERTRAUTER FORM

Alle Gerichte  
sind dem bekannten  
visuellen Eindruck  
nachempfunden.

SANDER

# 3-Wochen-Speiseplan Dysphagie

Abwechslung & Vielfalt

FRISCHE  
MANUFAKTUR  
SEIT 1974

# 3-Wochen-Speiseplan Dysphagie

## Woche 1 – Kompletter Tag

Beispiel  
komplette  
Woche

	Frühstück	Mittag	Nachmittag	Abend
Montag	<b>FRÜHSTÜCK SÜSS</b> a, a.1, g Brennwert kJ 837 / kcal 200 / Fett 7,7 g, davon ges. Fetts. 2,3 g / Kohlenhydrate 26,0 g, davon Zucker 17,4 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,64 g	<b>BRATWURST mit Rahmsauce, dazu Möhrengemüse und Kartoffelpüree</b> c, f, g, j / 8 Brennwert kJ 1495 / kcal 357 / Fett 25,5 g, davon ges. Fetts. 11,8 g / Kohlenhydrate 18,2 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 13,8 g / Salz 3,07 g	<b>ERDBEER-RHABARBER-KUCHEN</b> c, g / 1 Brennwert kJ 489 / kcal 117 / Fett 7,3 g, davon ges. Fetts. 3,0 g / Kohlenhydrate 8,9 g, davon Zucker 6,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,08 g	<b>ROGGENMISCHBROTSCHEIBEN mit Tomate-Mozzarella</b> a, a.1, a.2, f, g, l / 1 Brennwert kJ 817 / kcal 195 / Fett 16,5 g, davon ges. Fetts. 4,2 g / Kohlenhydrate 7,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,24 g
Dienstag	<b>ROGGENMISCHBROTSCHEIBEN mit Geflügelschinken</b> a, a.1, a.2, f, g / 2, 3 Brennwert kJ 739 / kcal 177 / Fett 14,4 g, davon ges. Fetts. 3,8 g / Kohlenhydrate 5,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,32 g	<b>TOPFENKNÖDEL MIT CASSIS mit Obstsalat und Vanillesauce</b> c, g / 1, 3 Brennwert kJ 1510 / kcal 361 / Fett 19,2 g, davon ges. Fetts. 10,2 g / Kohlenhydrate 38,4 g, davon Zucker 28,7 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,29 g	<b>SCHOKOKUCHEN</b> a, a.1, c, g Brennwert kJ 663 / kcal 158 / Fett 10,0 g, davon ges. Fetts. 4,3 g / Kohlenhydrate 11,4 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,18 g	<b>FLEISCHKÄSE mit Kartoffelsalat</b> c, g, j / 2, 3, 8 Brennwert kJ 815 / kcal 195 / Fett 14,3 g, davon ges. Fetts. 6,1 g / Kohlenhydrate 5,2 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 11,6 g / Salz 1,55 g
Mittwoch	<b>ROGGENMISCHBROTSCHEIBEN natur mit Fruchtgelee</b> a, a.1, a.2, f, g Brennwert kJ 775 / kcal 185 / Fett 12,5 g, davon ges. Fetts. 2,8 g / Kohlenhydrate 14,6 g, davon Zucker 11,7 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 0,70 g	<b>RINDERGULASCH mit brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Pariser Salzkartoffeln</b> c, f, g, i / 3 Brennwert kJ 1350 / kcal 323 / Fett 15,8 g, davon ges. Fetts. 3,4 g / Kohlenhydrate 25,4 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 19,1 g / Salz 3,19 g	<b>KIRSCHSTREUSEL</b> a, a.1, g, c / 1 Brennwert kJ 453 / kcal 108 / Fett 4,1 g, davon ges. Fetts. 2,5 g / Kohlenhydrate 15,6 g, davon Zucker 8,6 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,15 g	<b>BROTZEIT PÜRIERT</b> a, a.1, g / 2, 3 Brennwert kJ 778 / kcal 186 / Fett 9,5 g, davon ges. Fetts. 4,6 g / Kohlenhydrate 16,5 g, davon Zucker 7,7 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 2,43 g
Donnerstag	<b>FRÜHSTÜCK SÜSS</b> a, a.1, g Brennwert kJ 837 / kcal 200 / Fett 7,7 g, davon ges. Fetts. 2,3 g / Kohlenhydrate 26,0 g, davon Zucker 17,4 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,64 g	<b>HÄHNCHEN mit weißer Sauce, dazu Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffelpüree</b> c, g Brennwert kJ 1098 / kcal 262 / Fett 16,5 g, davon ges. Fetts. 7,2 g / Kohlenhydrate 15,0 g, davon Zucker 7,9 g / Eiweiß 13,2 g / Salz 2,23 g	<b>APFELSTRUDEL mit Vanillesauce</b> c, g / 1, 3 Brennwert kJ 1354 / kcal 323 / Fett 18,9 g, davon ges. Fetts. 10,1 g / Kohlenhydrate 30,9 g, davon Zucker 23,3 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 0,24 g	<b>WIENER WURST mit Nudelsalat</b> a, a.1, c, g, i, j / 1, 2, 3, 8 Brennwert kJ 983 / kcal 235 / Fett 18,6 g, davon ges. Fetts. 6,1 g / Kohlenhydrate 6,7 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 10,5 g / Salz 1,82 g
Freitag	<b>ROGGENMISCHBROTSCHEIBEN mit Geflügelsalami</b> a, a.1, a.2, f, g, j / 2, 3 Brennwert kJ 767 / kcal 183 / Fett 14,8 g, davon ges. Fetts. 4,0 g / Kohlenhydrate 5,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 1,45 g	<b>LACHS mit Zitronensauce, dazu Brokkoli und Reis</b> c, d, f, g Brennwert kJ 1451 / kcal 347 / Fett 22,7 g, davon ges. Fetts. 10,9 g / Kohlenhydrate 22,7 g, davon Zucker 8,2 g / Eiweiß 15,7 g / Salz 3,99 g	<b>ERDBEER-RHABARBER-KUCHEN</b> c, g / 1 Brennwert kJ 489 / kcal 117 / Fett 7,3 g, davon ges. Fetts. 3,0 g / Kohlenhydrate 8,9 g, davon Zucker 6,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,08 g	<b>ROGGENMISCHBROTSCHEIBEN mit Tomate-Mozzarella</b> a, a.1, a.2, f, g, l / 1 Brennwert kJ 817 / kcal 195 / Fett 16,5 g, davon ges. Fetts. 4,2 g / Kohlenhydrate 7,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,24 g
Samstag	<b>FRÜHSTÜCK SÜSS</b> a, a.1, g Brennwert kJ 837 / kcal 200 / Fett 7,7 g, davon ges. Fetts. 2,3 g / Kohlenhydrate 26,0 g, davon Zucker 17,4 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,64 g	<b>WIENER WURST mit brauner Sauce, dazu Wirsing und Pariser Salzkartoffeln</b> c, g, i, j / 2, 3, 8 Brennwert kJ 1438 / kcal 344 / Fett 21,6 g, davon ges. Fetts. 7,7 g / Kohlenhydrate 19,4 g, davon Zucker 7,8 g / Eiweiß 17,5 g / Salz 2,83 g	<b>SCHOKOKUCHEN</b> a, a.1, c, g Brennwert kJ 663 / kcal 158 / Fett 10,0 g, davon ges. Fetts. 4,3 g / Kohlenhydrate 11,4 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,18 g	<b>BROTZEIT PÜRIERT</b> a, a.1, g / 2, 3 Brennwert kJ 778 / kcal 186 / Fett 9,5 g, davon ges. Fetts. 4,6 g / Kohlenhydrate 16,5 g, davon Zucker 7,7 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 2,43 g
Sonntag	<b>ROGGENMISCHBROTSCHEIBEN natur mit Fruchtgelee</b> a, a.1, a.2, f, g Brennwert kJ 775 / kcal 185 / Fett 12,5 g, davon ges. Fetts. 2,8 g / Kohlenhydrate 14,6 g, davon Zucker 11,7 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 0,70 g	<b>SCHWEINEBRATEN mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Kartoffelpüree</b> c, f, g, i Brennwert kJ 1476 / kcal 353 / Fett 20,9 g, davon ges. Fetts. 8,5 g / Kohlenhydrate 20,1 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 20,4 g / Salz 2,16 g	<b>KIRSCHSTREUSEL</b> a, a.1, c, g / 1 Brennwert kJ 453 / kcal 108 / Fett 4,1 g, davon ges. Fetts. 2,5 g / Kohlenhydrate 15,6 g, davon Zucker 8,6 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,15 g	<b>WIENER WURST mit Kartoffelsalat</b> c, g, i, j / 2, 3, 8 Brennwert kJ 676 / kcal 164 / Fett 12,3 g, davon ges. Fetts. 5,0 g / Kohlenhydrate 4,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 1,20 g

### ALLERGENE

a Glutenhaltiges | a.1 Weizen | a.2 Roggen | b Krebstiere | c Eier | d Fische | e Erdnüsse | f Sojabohnen | g Milch | h Schalenfrüchte | h.1 Mandeln | i Sellerie | j Senf | k Sesamsamen | l Schwefeldioxid und Sulfite | m Lupinen | n Weichtiere

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro Gericht. Nährwerte ohne Brotbeilage berechnet.

# 3-Wochen-Speiseplan Dysphagie

## Woche 2 – Mittagessen

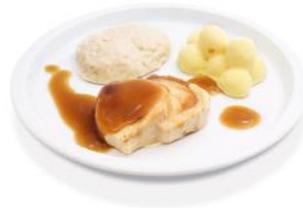
### Montag

#### KASSLER

mit brauner Sauce, dazu Sauerkraut  
und Pariser Salzkartoffeln

c, g, i / 2, 3, 8

Brennwert kJ 1438 / kcal 343 / Fett 19,3 g, davon ges. Fetts. 7,7 g /  
Kohlenhydrate 21,6 g, davon Zucker 8,1 g / Eiweiß 20,4 g / Salz 2,80 g



### Dienstag

#### GEMÜSECURRY

mit Tomatensauce, dazu Reis und Brokkoli

c, f, g, j

Brennwert kJ 1356 / kcal 324 / Fett 15,7 g, davon ges. Fetts. 6,2 g /  
Kohlenhydrate 30,7 g, davon Zucker 14,2 g / Eiweiß 13,4 g / Salz 4,85 g



### Mittwoch

#### BŒUF „STROGANOFF“

mit Rahmsauce, dazu Spätzle und Gurkensalat

a, a.1, c, f, g, j / 3

Brennwert kJ 2098 / kcal 501 / Fett 38,8 g, davon ges. Fetts. 16,1 g /  
Kohlenhydrate 20,9 g, davon Zucker 10,4 g / Eiweiß 17,8 g / Salz 4,68 g



### Donnerstag

#### GEFLÜGELBRATEN

mit Geflügeljus, dazu Möhrengemüse und Pasta

c, f, g

Brennwert kJ 1636 / kcal 391 / Fett 25,2 g, davon ges. Fetts. 11,4 g /  
Kohlenhydrate 22,8 g, davon Zucker 7,0 g / Eiweiß 18,4 g / Salz 4,16 g



### Freitag

#### SEELACHS

mit weißer Sauce, dazu Erbsen und Reis

c, d, f, g

Brennwert kJ 1202 / kcal 287 / Fett 16,2 g, davon ges. Fetts. 7,5 g /  
Kohlenhydrate 21,7 g, davon Zucker 7,9 g / Eiweiß 13,2 g / Salz 2,79 g



### Samstag

#### OMLETTE

mit Tomatensauce, dazu Kohlrabi  
und Pariser Salzkartoffeln

c, g

Brennwert kJ 1739 / kcal 415 / Fett 30,5 g, davon ges. Fetts. 10,0 g /  
Kohlenhydrate 22,3 g, davon Zucker 13,0 g / Eiweiß 12,9 g / Salz 4,69 g



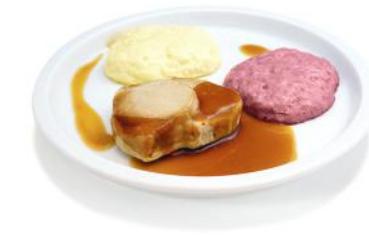
### Sonntag

#### RINDERBRATEN

mit brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Spätzle

a, a.1, c, g, i / 3

Brennwert kJ 1734 / kcal 414 / Fett 24,7 g, davon ges. Fetts. 9,2 g /  
Kohlenhydrate 25,5 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 22,1 g / Salz 3,19 g



KENNZEICHNUNG DER ZUSATZSTOFFE (laut Zusatzstoff-Zulassungsverordnung – ZZuV / § 9)

1 mit Farbstoff|2 mit Konservierungsstoff oder konserviert|3 mit Antioxidationsmitteln|4 mit Geschmacksverstärker|5 geschwefelt|6 geschwärzt|7 gewachst

8 mit Phosphat (bei Fleischerzeugnissen)|9 Stärke (bei Fleischerzeugnissen)|10 mit Milcheiweiß (bei Fleischerzeugnissen)|11 mit Süßungsmitteln|12 mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln

13 enthält eine Phenylalaninquelle|14 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken|15 chininhaltig|16 coffeinhaltig|17 bestrahlt|18 gentechnisch verändert

# 3-Wochen-Speiseplan Dysphagie

## Woche 3 – Mittagessen

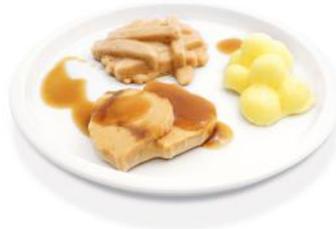
### Montag

#### PUTENSCHNITZEL

mit Geflügeljus, dazu Zucchini-Tomaten-Gemüse und Pariser Salzkartoffeln

c, g, j

Brennwert kJ 1395 / kcal 333 / Fett 20,4 g, davon ges. Fetts. 7,8 g / Kohlenhydrate 21,6 g, davon Zucker 8,4 g / Eiweiß 15,7 g / Salz 4,65 g



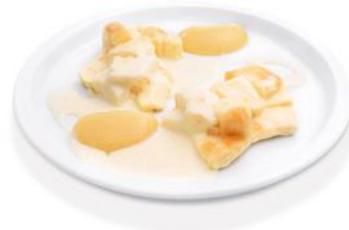
### Dienstag

#### KAISERSCHMARRN

mit Vanillesauce und Apfelmus

a, a.1, c, g / 3

Brennwert kJ 1648 / kcal 394 / Fett 22,1 g, davon ges. Fetts. 11,5 g / Kohlenhydrate 40,0 g, davon Zucker 26,0 g / Eiweiß 8,6 g / Salz 0,30 g



### Mittwoch

#### HÜHNERFRIKASSEE

mit weißer Sauce, dazu Möhrengemüse und Reis

c, f, g

Brennwert kJ 1350 / kcal 322 / Fett 19,9 g, davon ges. Fetts. 8,4 g / Kohlenhydrate 22,3 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 13,1 g / Salz 3,12 g



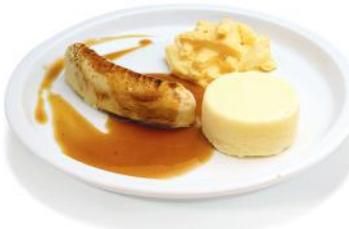
### Donnerstag

#### BRATWURST

mit brauner Sauce, dazu Wurzelgemüse und Kartoffelpüree

c, g, i / 3, 8

Brennwert kJ 1308 / kcal 312 / Fett 18,0 g, davon ges. Fetts. 7,9 g / Kohlenhydrate 19,5 g, davon Zucker 8,0 g / Eiweiß 17,5 g / Salz 2,40 g



### Freitag

#### LACHS

mit Tomatensauce, dazu Erbsen und Pariser Salzkartoffeln

c, d, g

Brennwert kJ 1190 / kcal 284 / Fett 15,4 g, davon ges. Fetts. 5,4 g / Kohlenhydrate 21,2 g, davon Zucker 11,2 g / Eiweiß 14,2 g / Salz 4,10 g



### Samstag

#### RINDERFRIKADELLE

mit brauner Sauce, dazu Pasta und Gurkensalat

a, a.1, c, f, g, j / 3

Brennwert kJ 1708 / kcal 408 / Fett 24,5 g, davon ges. Fetts. 10,0 g / Kohlenhydrate 24,8 g, davon Zucker 8,2 g / Eiweiß 21,9 g / Salz 3,08 g



### Sonntag

#### KALBSRAHMBRATEN

mit Rahmsauce, dazu Kohlrabi und Pariser Salzkartoffeln

a, a.1, c, f, g, j

Brennwert kJ 1836 / kcal 439 / Fett 32,4 g, davon ges. Fetts. 12,2 g / Kohlenhydrate 21,2 g, davon Zucker 8,9 g / Eiweiß 16,1 g / Salz 4,15 g



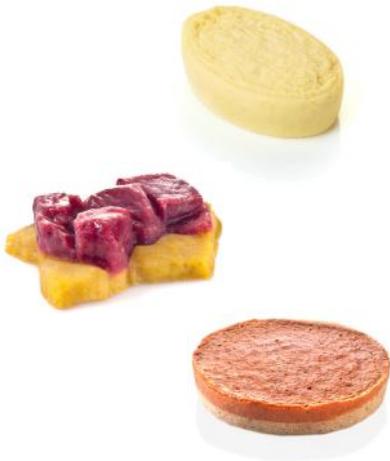
KENNZEICHNUNG DER ZUSATZSTOFFE (laut Zusatzstoff-Zulassungsverordnung – ZZuV / § 9)

1 mit Farbstoff|2 mit Konservierungsstoff oder konserviert|3 mit Antioxidationsmitteln|4 mit Geschmacksverstärker|5 geschwefelt|6 geschwärzt|7 gewachst  
8 mit Phosphat (bei Fleischerzeugnissen)|9 Stärke (bei Fleischerzeugnissen)|10 mit Milcheiweiß (bei Fleischerzeugnissen)|11 mit Süßungsmitteln|12 mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln  
13 enthält eine Phenylalaninquelle|14 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken|15 chininhaltig|16 coffeinhaltig|17 bestrahlt|18 gentechnisch verändert

# Ergänzende Produkte für eine ganzheitliche Verpflegung

**Rundum versorgt – rundum lecker**

Für  
morgens & abends



SÜSSES & HERZHAFTES  
FRÜHSTÜCK SOWIE  
DIVERSE BROTSCHNITTEN  
MIT & OHNE BELAG

Saisonales für  
das ganze Jahr



VON SPARGEL ÜBER KÜRBIS-  
ROSENKOHL-GEMÜSE BIS HIN  
ZUR GANS – UND MEHR

Beliebte Klassiker:  
Salate



AUCH KALT SERVIERBAR UND  
ALS BEILAGE EIN ECHTER  
GENUSS

Vorbereitete  
Menüs

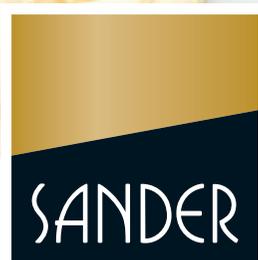


DIE PERFEKTE ERGÄNZUNG:  
PÜRIERTE GERICHTE AUS DER  
MENÜSCHALE



Das komplette Dysphagie-Sortiment finden Sie im Bereich „SONDERKOST“ in unserem Webshop unter:

[shop.sander-gruppe.com](http://shop.sander-gruppe.com)



**Sander Gourmet GmbH**

Industriepark 12 · D-56291 Wiebelsheim

**Tel.** +49 (0) 6766 9303-333 · **Fax** +49 (0) 6766 9303-45

**Mail** kontakt@sander-gourmet.com · **Web** www.sander-gourmet.com