

## Speisekarte KW 1

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

02.01.2023

06.01.2023

### Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Weihnachtsferien

**Drelloninudeln mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout**

**Bio-Vollkornpenne mit Gemüserahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen**

**Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse**

Gluten (Weizen), Eier

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

kj 617 / kcal 147 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 24,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 2

kj 627 / kcal 150 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 23,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,57 g / BE 2,0

kj 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g  
KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,01 g / BE 1,73

### Vollkost ohne Schwein

**Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Gemüsesauce mit Vollkornreis**

**Leckere Tomatensuppe mit Langkornreis und Geflügelwienner-Einlage, dazu ein Bio-Körnerbrötchen**

**Spiralnudeln mit Lachsauce und Erbsen**



Sellerie

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie,

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)

kj 509 / kcal 122 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 19,5 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,31 g / BE 1,6

2, 3, 8  
kj 619 / kcal 148 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
KH 14,0 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,50 g / BE 1,2

1  
kj 652 / kcal 156 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 20,7 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,7

### Gluten-, Laktosefrei

**Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienner**

**Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus**

**Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce**

Sellerie, Soja

3, 8

3

kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

kj 568 / kcal 136 / Fett 2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2

### Dessert/ Salat



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**



**Obstkorb**



**Vanillepudding**

Milch (Lactose)

3, 11

Milch (Lactose)

kj 147 / kcal 35 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 3,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,3

kj 272 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,6

kj 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein

## Speisekarte KW 2

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

09.01.2023

13.01.2023

### Vegetarisch

Montag



Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis

Sojabohne

kJ 534 / kcal 128 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 20,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,42 g / BE 1,7

Dienstag



Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Senf

kJ 343 / kcal 82 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 13,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,45 g / BE 1,1

Mittwoch



Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 20,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,38 g / BE 1,7

Donnerstag

Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream und Salat

Gluten (Hafer), Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit, Sellerie, Senf

kJ 751 / kcal 179 / Fett 12,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
KH 10,9 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,02 g / BE 0,9

### Vollkost ohne Schwein



Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Senf

3, 8  
kJ 715 / kcal 171 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 15,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,27 g / BE 1,3



Fit-Pizza Salami mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

2, 3  
kJ 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9



Geschnetzelte Putenbrust mit Champignons in Rahm, dazu Vollkornnudeln und buntes Gemüse

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

kJ 522 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 15,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,9 g / BE 1,3



Gebratenes Seelachsfilet mit Rahmspinat und Salzkartoffeln mit Leinsaat

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose),

kJ 481 / kcal 115 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,04 g / BE 1,1

### Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener

Sellerie, Soja

3, 8  
kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 11,7 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,00 g / BE 1,0

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

kJ 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / BE 1,6

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Fisch, Sojabohnen

kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

### Dessert/ Salat



Frischer Obstsalat

3

kJ 230 / kcal 55 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 11,7 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,00 g / BE 1,0



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11  
kJ 147 / kcal 35 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,3



Obstkorb

kJ 272 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,6



Schokopudding

Milch (Lactose)

kJ 534 / kcal 127 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g  
KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / 1,5 BE



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



# Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



## Speisekarte KW 3

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

16.01.2023

20.01.2023

### Vegetarisch

Montag



**Bunter Bio-Gemüsegulash "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu Bio-Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Sellerie

3

kJ 562 / kcal 134 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,27 g / BE 1,7

Dienstag



**Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, und Sonnenblumenkernen**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

kJ 471 / kcal 113 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 14,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,86 g / BE 1,2

Mittwoch



**Spätzle-Gemüsepfanne mit Pilzsauc**

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

kJ 365 / kcal 87 / Fett 4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 9,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,64 g / BE 0,8

Donnerstag

**Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln**

Eier, Milch (Lactose)

### Vollkost ohne Schwein



**Rindfleischrahmgeschnetzeltes mit buntem Gemüse und Makkaroni**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 562 / kcal 134 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 1,1



**Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse**

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

kJ 617 / kcal 147 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 19,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,44 g / BE 1,7



**Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten**

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

kJ 544 / kcal 130 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 16,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,2 g / BE 1,4



**Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornnudeln**

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)

1  
kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

### Gluten-, Laktosefrei

**Grillierter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis**

Fisch, Sojabohnen

kJ 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2

**Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce**

Eier, Sojabohnen

kJ 432 / kcal 103 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2

**Nudeln a la Bolognese vom Rind**

kJ 634 / kcal 152 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1

**Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi**

Eier, Sojabohnen, Senf

kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

### Dessert/ Salat



**Frischer Obstsalat**

3

kJ 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

kJ 187 / kcal 45 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 2,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,2



**Obstkorb**

kJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0



**Obstkorb**

kJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein

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.



# Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



## Speisekarte KW 4

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

23.01.2023

27.01.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

**Vegetarisch**

**"Mac'n Cheese" Maccaroni mit Käse und Röstzwiebeln, dazu ein kleiner Salat**

**Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout**

**Leckeres Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing**

**Tortellini mit vegetarischer Füllung auf fruchtigem Zucchini-Tomatengemüse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Schwefeldioxid/Sulphit

Gluten (Weizen), Sellerie

3

12

1, 3

kJ 654 / kcal 156 / Fett 8,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,1 g  
KH 16,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,9 g / BE 1,4

kJ 395 / kcal 94 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 9,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,37 g / BE 0,8

kJ 285 / kcal 68 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 7,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,91 g / BE 0,6

kJ 514 / kcal 123 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,06 g / BE 1,6



**Vollkost ohne Schwein**

**Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Vollkornnudeln**

**Mildes Chili con Carne vom Rind mit Mais, Kidneybohnen und Paprika, dazu Langkornreis**

**Putenfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsegemüse und Spätzle**

**Zartes Rindergulasch in Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Senf

1

kJ 707 / kcal 169 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 23,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,11 g / BE 2,0

kJ 524 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 16,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,64 g / BE 1,4

kJ 543 / kcal 130 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 14,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,30 g / BE 1,2

kJ 298 / kcal 71 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 9,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,71 g / BE 0,8

**Gluten-, Laktosefrei**

**Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf**

**Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsegemüse**

**Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüseris**

**Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce**

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kJ 278 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 11,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5

kJ 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1

kJ 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,14 g / BE 1,0

kJ 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2

**Dessert/ Salat**



**Frischer Obstsalat**



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**



**Obstkorb**



**Vanillepudding**

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

3

3

kJ 230 / kcal 55 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 11,7 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,00 g / BE 1,0

kJ 344 / kcal 82 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g  
KH 4,3 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,37 g / BE 0,4

kJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2

kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein

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.



# Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



## Speisekarte KW 5

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

30.01.2023

03.02.2023

### Vegetarisch

Montag



Spaghetti mit fruchtiger Tomatensauce

Gluten (Weizen)

KJ 498 / kcal 119 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 13,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,31 g / BE 1,8

Dienstag



Bunter Kartoffel-Gemüsetopf mit Kürbis, und Paprika, dazu Spirelli

Gluten (Weizen), Senf

KJ 509 / kcal 122 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,6

Mittwoch



Wellenbandnudel-Broccolipfanne mit Paprikarahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

KJ 481 / kcal 115 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,70 g / BE 1,5

Donnerstag

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelsmus, dazu Salat

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

KJ 593 / kcal 142 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 16,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,62 g / BE 1,3

### Vollkost ohne Schwein



Leckeres Rindfleischhaschee mit Erbsen-Möhrengemüse und Makkaroni

Senf,

KJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / BE 1,8



Zarte Hähnchenbruststreifen in milder Curry-sauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis

Milch (Lactose),

KJ 540 / kcal 129 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,16 g / BE 1,5



Geflügelhackbällchen "Köttbular Style" in Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Broccoli und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Senf

KJ 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g / BE 1,6



Bunte Lachs-Nudelpfanne mit Erbsengemüse

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)

KJ 616 / kcal 147 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 21,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,84 g / BE 1,8

### Gluten-, Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

KJ 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Senf, Sojabohnen

KJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Fisch, Sojabohnen

KJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Sojabohnen, Sellerie

KJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

### Dessert/ Salat



Frischer Obstsalat

3

KJ 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

KJ 114 / kcal 27 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 1,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,23 g / BE 0,1



Obstkorb

KJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2



Milchpudding mit Butterkeks

Gluten(Weizen) Milch (Lactose)

KJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein

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.

## Speisekarte KW 6

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

06.02.2023

10.02.2023

### Vegetarisch

Montag



**Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce und Salat**

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

3

KJ 450 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 16,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,4

Dienstag



**Knuspriger Bio-Linsentaler auf Wirsinggemüse mit Bio-Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3

KJ 483 / kcal 115 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 13,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 2,11 g / BE 1,1

Mittwoch



**Vollkornnudeln mit Broccoli, Leinsaat und Linsen-Gemüse-Bolognese**

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

KJ 668 / kcal 160 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 27,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,25 g / BE 2,25

Donnerstag

**LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

3

KJ 653 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,80 g / BE 1,6

### Vollkost ohne Schwein



**Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

2, 3

KJ 611 / kcal 146 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 21,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,8



**Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Langkornreis**

Milch (Lactose)

KJ 529 / kcal 126 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 16,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,53 g / BE 1,4



**Rindfleisch-Gemüse-Rahmtopf mit Paprika und Wellenbandnudeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

KJ 346 / kcal 82,6 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 8,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g / BE 0,7



**Seelachsfilet natur gebraten mit Rahmerbsen und Langkornreis**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Fisch

KJ 467 / kcal 111 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,60 g / BE 1,1

### Gluten-, Laktosefrei

**Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüsereis**

Sojabohnen, Senf

KJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g / BE 0,9

**Nudeln a la Bolognese vom Rind**

KJ 635 / kcal 152 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1

**Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi**

Sojabohnen, Senf

KJ 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g / BE 1,1

**Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken**

Eier, Sellerie

KJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9

### Dessert/ Salat



**Frischer Obstsalat**

3

KJ 230 / kcal 55 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 11,7 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,00 g / BE 1,0



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3, 11

KJ 114 / kcal 27 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 1,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,23 g / BE 0,1



**Obstkorb**

KJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2



**Grießpudding**

Gluten(Weizen) Milch (Lactose)

KJ 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,01 g / BE 0,9



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein