

Speisekarte KW 19

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:

08.05.2023

12.05.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Drelli-Nudeln mit Gemüserahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Rohrnudeln mit fruchtiger Tomatensauce

Bio-Grießbrei mit Bio-Apfelmus, dazu Bio-Kartoffelrahmsuppe

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

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

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

kJ 669 / kcal 160 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 20,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,87 g / BE 1,7

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

kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 28,7 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,84 g / BE 2,4



Vollkorn

Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Rahmspinat

Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis

Leberkäsegulasch mit Spätzle und Möhrengemüse

Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Geflügelwiener, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

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

Milch(Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

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

kJ 534 / kcal 128 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 21,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,8

kJ 562 / kcal 134 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 1,1

kJ 381 / kcal 91 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 15,4 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,64 g / BE 1,3

**Gluten-
Laktosefrei**

Hähnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Sojabohnen

Sellerie, Soja

Sojabohnen

3, 8

kJ 715 / kcal 171 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,19 g / BE 2,3

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 460 / kcal 110 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,00 g / BE 1,1

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

**Dessert/
Salat**

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch

DGE Cert-Konform



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 20

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:

15.05.2023

19.05.2023

Montag



Dienstag

Mittwoch



Donnerstag



Vegetarisch

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

kJ 606 / kcal 145 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 23,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,80 g / BE 2,0

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Basilikumrahmsauce

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

2, 3, 6

kJ 717/kcal 171/Fett 9,1 g,davon ges.Fettsäuren 3,9 g
KH 14,4 g,davon Zucker 1,9 g/Eiweiß 7,5 g/Salz 1,46 g/ BE 1,2

Bio-Eieromlette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln

Gluten(Weizen),Eier, Milch(Lactose)

kJ 374 /kcal 89 /Fett 4,5 g,davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 7,8 g,davon Zucker 0,9 g/Eiweiß 4,1 g /Salz 0,53 g/ BE 0,7

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis

Sojabohne, Milch(Lactose)

kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 17,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5

Vollkost

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Senf

kJ 719 / kcal 172 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 15,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,55 g / BE 1,3

Thunfisch-Gemüseragout mit Salzkartoffeln

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

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

Bio-Geschnetzeltes vom Rind mit buntem Bio-Gemüse und Bio-Knöpfle

Gluten (Weizen), Eier, Senf

kJ 568 /kcal 136/Fett 3,9 g,davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 18,9 g,davon Zucker 1,6 g/Eiweiß 5,4 g/Salz 1,77 g/ BE 1,4

Putenbrustmedaillon mit Würzkartoffeln und Gemüse, dazu Geflügeljus

Gluten (Weizen)

2, 3

kJ 538 /kcal 129 /Fett 2,5 g,davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,8 g,davon Zucker 2,3 g/Eiweiß 6,1 g/Salz 0,7 g/ BE 1,7

**Gluten-,
Laktosefrei**

Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis

Sojabohnen

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

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

Süßkartoffel Tikka Masala

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 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

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch

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 21

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:

22.05.2023

26.05.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



Vegetarisch

Knuspriger Bio-Linsentaler mit Bio-Frühlingsgemüse und Bio-Salzkartoffeln

Würzkartoffeln mit Ratatouille-Gemüse und feinen Linsen

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

Karottencremesuppe, American Pancakes mit roter Grütze und Vanillesoße

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 456 / kcal 109 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 15,2g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,3 g / BE 1,3

kJ 500 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,3 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,3 g / BE 1,5

kJ 456 / kcal 109 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 15,2g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,3 g / BE 1,3

kJ 647 / kcal 155 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,9 g, davon Zucker 11,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,3 g / BE 1,8



Vollkost

Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind

Hühnerfrikassee mit Karotten, dazu Vollkornreis

Schlemmerfilet" Bordelaise" mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln

Putenrahmragout mit Spätzle und buntem Marktgemüse

Gluten (Weizen), Milch(Lactose), Senf

Milch (Lactose)

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

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

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 20,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,32 g / BE 1,7

kJ 557 / kcal 133 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 17,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,27 g / BE 1,5

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

kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 15,913,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

**Gluten-,
Laktosefrei**

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf

Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

Sojabohnen, Senf

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 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

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

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

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform

DE-ÖKO-003
BIO

Geflügel

Fisch

Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysenergebnisse 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 22

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:

29.05.2023

02.06.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Vegetarischer Bio-Kartoffelintopf, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Wellenbandnudeln in Paprikarahmsauce und Mais

Herzhafte Pfannkuchen mit Frühlingsgemüse und Käserahmsauce

Falafelbällchen mit Kräuterdip und Würzkartoffeln

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

kJ 312 / kcal 75 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,1

kJ 547 / kcal 131 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 20,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,88 g / BE 1,7

kJ 576 / kcal 138 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 19,8 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,45 g / BE 1,7

kJ 499 / kcal 119 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,4



Vollkost

Bio-Tomatencremesuppe mit Bio-Reis, dazu Bio-Rindsbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen

Putengyros mit Fladenbrot, dazu Salat, Tomate, Gurke und Joghurtsauce

gebratenes Seelachsfilet mit Salzkartoffeln und Erbsen, dazu Dillrahmsauce

Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Spätzle

Gluten(Weizen)

Gluten(Weizen, Gerste, Milch(Lactose), Sesam

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten(Weizen), Milch(Lactose)

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

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 655 / kcal 156 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
KH 19,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,14 g / BE 1,7

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

Gluten-, Laktosefrei

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis

Sojabohnen, Sellerie

Sojabohnen, Sellerie, Senf

3,8

kJ 278 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 6,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5

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 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

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform

DE-ÖKO-003
BIO

Geflügel

Fisch

Rindfleisch

Speisekarte KW 23

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:

05.06.2023

09.06.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag



Vegetarisch

Tortellini mit vegetarischer Füllung, dazu Tomatensauce

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

kJ 345 / kcal 82 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 14,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,92 g / BE 1,3

Vegane Gemüselasagne, dazu ein kleiner Salat

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

Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 631 / kcal 125 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,0 g / BE 1,3

Vegetarisches mildes Bio-Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Bio-Vollkornreis

Sojabohnen

kJ 531 / kcal 127 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,52 g / BE 1,8



Vollkorn

Gebratene Hähnchenbrust mit Waldpilzrahm und Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingnudeln

Gluten (Weizen), 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

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und buntes Gemüse

Gluten (Weizen, Hafer), 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

Schlemmerfilet "Italiano" mit Gemüseris und Zitronensauce

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

1
kJ 523 / kcal 125 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 16,1 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,0 g / BE 1,3

Bio-Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit buntem Bio-Gemüse und Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Senf

3
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 / 1,1 BE

**Gluten-,
Laktosefrei**

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 3,0 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

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

Geschmorte Aubergine mit grobem Kräuter-Maisgrieß

sojabohnen

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

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 24

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:

12.06.2023

16.06.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Vollkornspirelli mit Sesam 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

Vegetarisches Gemüse-Kartoffelcurry

Sojabohnen, Milch (Lactose)

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

Kartoffelklöße mit Gemüse und vegetarischer Bratensauce

Sellerie, Senf

kJ 312 / kcal 75 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,1

Vegetarisches Frikassee mit Langkornreis

Sojabohnen, Milch (Lactose)

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



Vollkost

Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup

Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sellerie, Senf

12
kJ 746 / kcal 178 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 25,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,1



Linzen mit Spätzle und Geflügelwiener

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

2, 3, 8
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 1,1



Pfannengulasch vom Rind mit Hörnchen-Nudeln und Karotten-Erbsen-Gemüse

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

kJ 399 / kcal 95 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 14,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,97 g / BE 1,2



Bio-Lachs-Gratin mit Bio-Brokkoli

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

Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis

3

kJ 488 / kcal 117 / 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

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Dessert / Salat

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

Schmorgemüse nach Mediteraner Art mit Kräuter-Maisgrieß

Dessert / Salat

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

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Dessert / Salat

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



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch

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.