

Speisekarte KW 45

Für die Woche vom:

08.11.2021

12.11.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vollkost

Bio-Fusilli mit Lachssauce

**Schwäbisches Linsengemüse mit Geflügelwiener
und Bio-Spätzle**

**Geschnetzelte Hühnchenbrust in Käsesauce mit
Zucchini , dazu fair gehandelter Bio-Vollkornreis**

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

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

Milch (Lactose)

1

3, 8



DE-ÖKO-003

Vegetarisch

Bio-Fusilli mit Bio- Käsesauce

**"Kartoffel-Cheeseburger" Bio-Gemüse-
Kartoffelpuffer gefüllt mit Tomatengemüse und
Salat**

Schwäbisches Linsengemüse mit Bio-Spätzle

**Chili sin Carne mit Bohnen ,Bio-Sour Cream und fair
gehandelter Bio-Vollkornreis**

**Spinatrahmsauce mit fair gehandeltem Bio-
Vollkornreis**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sojabohnen

1

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Speisekarte KW 46

Für die Woche vom:

15.11.2021

bis 19.11.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost

Mini-Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Pfannengulasch vom Rind mit Wurzelgemüse und Bio-Gnocchi

Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Bio-Spiralnudeln

Senf

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen

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

8

Vegetarisch

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Gemüsebratling mit Currysauce und Backofen-Frites

Bio-Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Kartoffeln

Bio-Vollkornpenne-Broccoli-Auflauf mit Bio-Rahmsauce

Bio-Spiralnudeln mit Bio-Tomaten-Basilikum-Sauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten(Weizen),Sojabohnen, Senf, Schwefeloxid/Sulphite

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

1

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

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 Anhang.



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 47

Für die Woche vom:

22.11.2021

bis 26.11.2021

Montag



Vollkost Bio-Spirelli mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

Dienstag



Rindergulasch mit Kartoffelknödeln

Gluten (Weizen), Senf

Mittwoch

Donnerstag



Seelachs-Backfisch-Filet mit Bio-Rahmspinat und Bio-Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Freitag

Vegetarisch Bio-Spirelli mit Gemüse-Bolognese und Reibekäse

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

Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Brötchen



DE-ÖKO-003

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

Bio-Gemüsesuppe und Pancakes mit Bio-Vanillesauce und Orangen-Mangoragout



Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Bio-Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Dampfkartoffeln



DE-ÖKO-003

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

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis und Joghurt-Dip

Sojabohne, Senf, Milch(Lactose)

3

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

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 48

Für die Woche vom:

29.11.2021

bis 03.12.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vollkost

**Rindfleisch-Rahmtopf mit Champignons und Gurke,
dazu Bio-Vollkornspirelli**

Gluten (Weizen), Senf, Milch (Lactose)

**Schwäbisches Linsengemüse mit Geflügelwiener
und Bio-Spätzle**


Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

3, 8

Vegetarisch

Ratatouille mit Bio-Vollkornspirelli


Gluten (Weizen)


**Gefüllte Bio-Kartoffeltaschen auf Bio-Spinat mit Bio-
Kräuterdip**


Milch (Lactose)

Schwäbisches Linsengemüse mit Spätzle

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie


Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)


**Vegetarische Bio-Gemüse-Lasagne mit Karotten,
Paprika und Zucchini, mit Bio-Reibekäse
überbacken**

Gluten (Weizen), Milch(Lactose)

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

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 49

Für die Woche vom:

06.12.2021

bis 10.12.2021

Montag



Dienstag

Mittwoch



Donnerstag

Freitag



Vollkost

Hühnchengeschnetzeltes mit Champignons und Erbsen-Reis

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Bio-Kartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Fit-Pizza Salami mit Rindersalami, Mozzarella und Paprika

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Vegetarisch

Pilzragout mit Erbsen-Reis

Milch (Lactose), Senf

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout

Milch (Lactose)

Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Kartoffeln

Gluten(Weizen), Eier, Milch (Lactose)



Bio-Ofen-Kartoffelwedges mit Bio-Kräuterdip

Milch (Lactose)

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Speisekarte KW 50

Für die Woche vom:

13.12.2021

bis 17.12.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost

 
Bio-Ravioli mit vegetarischer Füllung, dazu Bio-Spinat und Bio-Tomaten-Basilikumsauce

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)


Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Senf


Überbackenes Seelachsfilet mit Tomaten und Käse, dazu Bio-Kartoffelpüree


Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

3

Vegetarisch

Ofenfrischer Spinatstrudel mit Pinienkernen und Hirtenkäse, dazu Sour Cream und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

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

 DE-ÖKO-003
Bio Mini Frischkäse-Kartoffeltaschen mit Bio-Rahmerbsen


Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gemüseburger im Brötchen mit Ofen-Pommes und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Sojabohnen

Knusprige Falafelbällchen auf Tomatenreis mit Joghurt-Dip

Gluten (Weizen), Milch(Lactose)

 DE-ÖKO-003
Bio-Knöpfele-Bio-Gemüsepfanne mit Bio-Sahnesauce

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat