

Speisekarte KW 17

Für die Woche vom:

25.04.2022

29.04.2022

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Vegetarisch

Bio-Ravioli mit Käsefüllung und Bio-Paprikarahmsauce

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

Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Brötchen

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

Vegetarische Knuspernuggets mit Kartoffelpüree und Möhrengemüse

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

Bio-Spirelli mit Bio-Maissauce, Feta und Bio-Erbsen

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

AKTION:Bio-Gnocchi-Gemüsepfanne mit würziger Salsa-Butter und gerösteten Kürbiskernen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 521 / kcal 124 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 18,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,65 g / 1,5 BE

kj 699 / kcal 167 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g
KH 18,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,11 g / 1,6 BE



Vollkost

AKTION:Bio-Rindfleisch-Raviolipfanne mit buntem Gemüse und Bio-Paprikarahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

AKTION:Bio-Linseneintopf mit Bio-Brötchen und Bio-Rindsbockwurst

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

AKTION:Bio-Spirelli mit Bio-Lachssauce und Bio-Erbsen

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kj 650 / kcal 155 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 22,3 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,50 g / 1,9 BE

2, 3
kj 543 / kcal 130 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 12,6 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,77 g / 1,1 BE

kj 599 / kcal 143 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 21,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,07 g / 1,8 BE

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Speisekarte KW 18

Für die Woche vom:

02.05.2022

06.05.2022

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Vegetarisch

Gemüsetörtchen mit Bio-Knöpfele und Bio-Rahmgemüse

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

Gemüseschnitzel mit Bio-Wirsinggemüse und Bio-Salzkartoffeln

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

AKTION: Bio-Vollkorn-Spirelli mit Bio-Gemüsebolognese und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

AKTION: Bunter Bio-Gemüsegulasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerweck

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

Bio-Spätzle mit Bio-Erbesen-Möhrengemüse und Bio-Käsesauce

Sojabohne, Senf, Milch (Lactose)

KJ 370 / kcal 130 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 21,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,24 g / 1,8 BE

KJ 341 / kcal 82 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 13,8 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,38 g / 1,2 BE



Vollkost

AKTION: Bio-Rindfleischfrikadelle mit Bio-Zwiebelsauce, Bio-Knöpfele und Bio-Rahmgemüse

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

AKTION: Paniertes Seelachsfilet auf Bio-Wirsinggemüse mit Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

AKTION: Bio-Köttbullar vom Rind in Bio-Rahmsauce, mit Bio-Erbesen-Möhrengemüse und Bio-Spätzle

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

KJ 559 / kcal 133 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 15,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 2,03 g / 1,3 BE

KJ 482 / kcal 115 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 2,15 g / 1,0 BE

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

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 19

Für die Woche vom:

09.05.2022

13.05.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Vegetarische-Maultaschen in Tomaten-Gemüsesauce

Knöpfe mit buntem Gemüse und Champignonsauce

Bio-Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Reibekäse

Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse überbacken

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

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

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

3

1, 3, 11



Vollkost

Geschnetzelte Putenbrust in fruchtiger Tomaten-Gemüsesauce, dazu Bio-Vollkornnudeln

Kalbsrahmggeschnetzeltes mit Champignons, buntem Gemüse und Knöpfe

Gluten (Weizen)

Gluten(Weizen/Dinkel), Eier, Senf, 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 Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Buchstaben unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 20

Für die Woche vom:

16.05.2022

20.05.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Gebackener Käse auf Ratatouille-Gemüse mit Bio-Vollkornreis

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

3



Vegetarische Knuspernuggets mit Kohlrabi-Erbsengemüse und Bio-Spätzle

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



Vegetarische Knuspernuggets mit Bio-Vollkornreis und buntem Rahmgemüse

Gluten (Weizen), Sojabohne

Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3



Allgäuer Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

11

Vollkost

Gebratene Putenköfte auf Ratatouille-Gemüse mit Bio-Vollkornreis

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

Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsengemüse und Bio-Spätzle

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

Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln

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

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 Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Buchstaben unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 21

Für die Woche vom:

23.05.2022

27.05.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus

Vegetarische Knuspernuggets mit Kartoffelpüree und Möhrengemüse

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Feiertag

Brückentag

Eier

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3,5

Vollkost

Geflügelbratwurst mit Möhrengemüse und Kartoffelpüree

Milch (Lactose), Senf

3, 8

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Keine Verpflegung!

Keine Verpflegung!

Speisekarte KW 22

Für die Woche vom:

30.05.2022

03.06.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Sahnesauce und Salat

Gemüseburger aus Kichererbsen im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

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

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Karotten, Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi und Sauce

Krosse vegetarische Nuggets mit Curry-Kokossauce mit Honig und Apfel, dazu Bio-Vollkornreis

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Sojabohnen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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

3



Vollkost

Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat

Rindfleischburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Bio-Lasagne-Bolognese vom Rind mit Käse überbacken, dazu Bio-Tomatensauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Senf

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

2, 3

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat