

## Speisekarte KW 16

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:

17.04.2023

21.04.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

Vollkornnudeln mit Gemüsecarbonara

Falafelbällchen mit Kräuterdip und Würzkartoffeln

keine Mittagsverpflegung

Vegetarisches Lahmacun mit Salat, Tomate, Gurke und Joghurtsauce

Bio-Nudeln in Bio-Tomaten-Basilikum-Sauce, dazu Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3

kJ 525 / kcal 125 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 20,8 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,25 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

12

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 262 / kcal 63 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 9,8 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 1,01 g / 0,8 BE



### Vollkost

Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Vollkornnudeln

Falafelbällchen mit Kräuterdip und Würzkartoffeln

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

Bio-Nudeln in Bio-Tomaten-Basilikum-Sauce, dazu Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

1

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 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

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 262 / kcal 63 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 9,8 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 1,01 g / 0,8 BE

### Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

DGE Cert-Konform

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 17

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:

24.04.2023

28.04.2023

Montag

Aktion: "Bienenretter"

Dienstag

Aktion: "Bienenretter"

Mittwoch

Aktion:  "Bienenretter"

Donnerstag

Aktion: "Bienenretter"

Freitag

Aktion:  "Bio-Bienenretter"

**Vegetarisch**

Spaghettini "Askoneser Art" mit Kirschtomate, Champignons und Basilikum

Asiatische-Gemüsepfanne mit Currysauce und Mienudeln

Wellenbandnudel-Gemüsepfanne mit Paprikarahmsauce

Zucchini-Kartoffel-Reibekuchen mit Bio-Kräuter Dip und kleinem buntem Bio-Salat

Bio-Eieromelett mit Bio-Salzkartoffeln und buntem Bio-Gemüse in Rahm

Gluten(Weizen)

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch(Lactose)

Eier, Milch(Lactose)

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

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

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

kJ 412/kcal 99/Fett 3,9 g,davon ges.Fettsäuren 1,0 g  
KH 8,8 g,davon Zucker 0,6 g/Eiweiß 6,8 g/Salz 1,02 g/ BE 0,7

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

**Vollkost**

Spaghettini "Askoneser Art" mit Kirschtomate, Champignons und Basilikum

Asiatische-Gemüsepfanne mit Currysauce und Mienudeln

Wellenbandnudel-Gemüsepfanne mit Paprikarahmsauce

Zucchini-Kartoffel-Reibekuchen mit Bio-Kräuter Dip und kleinem buntem Bio-Salat

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

Gluten(Weizen)

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch(Lactose)

Gluten(Weizen), 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 / 1,1 BE

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

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

kJ 412/kcal 99/Fett 3,9 g,davon ges.Fettsäuren 1,0 g  
KH 8,8 g,davon Zucker 0,6 g/Eiweiß 6,8 g/Salz 1,02 g/ BE 0,7

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



DE-ÖKO-003  
BIO

DGE Cert-Konform



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



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 18

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:

01.05.2023

05.05.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Aktion: "Bienenretter"

Aktion: "Bienenretter"

Aktion: "Bienenretter"

Aktion: "Bienenretter"

Aktion: "Bienenretter"

**Vegetarisch**

Vegetarischer Linsen-Bratling mit Sauce und Nudelsalat

Paniertes Veggie-Schnitzel mit Champignonrahm und Bio-Spätzle

Überbackenes Bio-Nudel-Gratin mit Bio-Brokkoli

Veggi-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup

Buntes Bio-Gemüseglasch "Ungarische Art", dazu Bio-Knöpfe und Bio-Möhrengemüse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Sellerie, Eier

3

3

12

3

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

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

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

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

kJ 262 / kcal 63 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 9,8 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 1,01 g / 0,8 BE



**Vollkost**

Putenfrikadelle mit Sauce und Nudelsalat

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Bio-Spätzle

Überbackenes Bio-Nudel-Gratin mit Bio-Brokkoli

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

Buntes Bio-Gemüseglasch "Ungarische Art", dazu Bio-Knöpfe und Bio-Möhrengemüse

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Sellerie, Eier

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 / 1,1 BE

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

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

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

kJ 262 / kcal 63 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 9,8 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 1,01 g / 0,8 BE

**Dessert/  
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003

BIO

DGE Cert-Konform



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



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.