

## 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

Freitag

### Vegetarisch

Eieromelette mit Salzkartoffeln und Rahmspinat

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Spätzle mit Möhrengemüse dazu Tomatensauce

Vegetarischer Bio-Linseneintopf, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Vegetarischer Bio-Linsentaler mit Kohlrabigemüse in Rahm und Salzkartoffeln

Eier, Milch (Lactose)

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen,Roggen,Gerste,Hafer)

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

2, 3, 8

kJ 618 / kcal 148 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 21,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,32 g / BE 1,8

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 511 / kcal 122 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 18,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,02 g / BE 1,5

kJ 356 / kcal 85 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 13,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,05 g / BE 1,1

kJ 576 / kcal 138 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 12,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,9



### Vollkost

Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Rahmspinat

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Pfannengulasch vom Rind mit Spätzle und Möhrengemüse

Vegetarischer Bio-Linseneintopf, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Rinderfrikadelle mit Kohlrabigemüse in Rahm und Salzkartoffeln

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

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen,Roggen,Gerste,Hafer)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

2, 3, 8

3

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 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 356 / kcal 85 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 13,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,05 g / BE 1,1

kJ 426 / kcal 102 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g  
KH 9,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,7 g / BE 0,8

### Dessert/ Salat

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

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

Freitag

### Vegetarisch

Vegetarische Currywurst mit Backofen-Pommes

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Basilikumrahmsauce

Bio-Knöpfe mit buntem Bio-Gemüse und einer Bio-Rahmsauce

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

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch(Lactose)

1

2, 3, 6

kJ 612 / kcal 146 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 16,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,64 g / BE 1,4

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

kJ 625 /kcal 149 /Fett 4,4 g,davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 22,5 g,davon Zucker 1,4 g/Eiweiß 4,4 g /Salz 0,35 g/ BE 1,9

### Vollkost

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Basilikumrahmsauce

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

Senf

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

Gluten (Weizen), Eier, Senf

2, 3, 6

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

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

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

### Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vergaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben basieren sich auf die durchschnittlichen Analysenwerte 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 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

Freitag



**Vegetarisch**

Bio-Spaghetti mit Bio-Gemüse-Bolognese

Vegetarisches Frikassee mit Karottengemüse und Vollkornreis

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

Vegetarisches Schnitzel mit buntem Marktgemüse und Spätzle

Buntes Gemüsegulasch "Ungarische Art" mit Bio-Körnerbrötchen

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

Gluten(Hafer), Milch(Laktose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Eier, Milch (Lactose)

Gluten(Weizen), Sellerie

kJ 553 / kcal 132 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 18,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,28 g / BE 1,6

kJ 422 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 14,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,57 g / BE 1,2

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 800 / kcal 191 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 17,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 1,1 g / BE 1,5

kJ 214 / kcal 51 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 9,9 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,78 g / BE 0,8



**Vollkost**

Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind

Vegetarisches Frikassee mit Karottengemüse und Vollkornreis

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

Vegetarisches Schnitzel mit buntem Marktgemüse und Spätzle

Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Milch(Lactose), Senf

Gluten(Hafer), Milch(Laktose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

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 422 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 14,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,57 g / BE 1,2

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 800 / kcal 191 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 17,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 1,1 g / BE 1,5

kJ 422 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 14,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,57 g / BE 1,2



**Dessert/  
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

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

Für die Woche vom:

29.05.2023

02.06.2023

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.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

### Vollkost

### Dessert/ Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



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 23

Für die Woche vom:

05.06.2023

09.06.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

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.

### Vegetarisch



### Vollkost



### Dessert/ Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



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 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

Freitag

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

Linsen mit Spätzle

Gemüse-Gulasch mit Hörnchen-Nudeln

Feiertag

Paniertes Veggie-Schnitzel mit Champignonrahm und Bio-Spätzle

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Sellerie

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

12

3

3

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 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 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

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



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

Linsen mit Spätzle und Geflügelwiener

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

Paniertes Veggie-Schnitzel mit Champignonrahm und Bio-Spätzle

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

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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

12

2, 3, 8

3

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 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 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

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

**Dessert/ Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform

DE-ÖKO-003  
BIO

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.