

# HERBSTFERIEN keine Verpflegung

Speisekarte KW 44

Für die Woche vom:

31.10.2022

04.11.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3, 11

kJ 821 / kcal 196 / Fett 10,8 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,40 g / 1,4 BE

Mini-Bio-Kartoffeltaschen auf Bio-Rahmmöhren mit Bio-Kräuterdip

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 709 / kcal 169 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 21,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g / BE 1,8

Bio-Gemüsemaultaschen in Bio-Käsesauce

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

kJ 444 / kcal 106 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g  
KH 7,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,19 g / 0,6 BE

Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Eier, Milch (Lactose)

kJ 365 / kcal 87 / Fett 4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 9,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,64 g / BE 0,8

Keine Verpflegung!

**Vollkost**

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3, 11

kJ 821 / kcal 196 / Fett 10,8 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,40 g / 1,4 BE

Mini-Bio-Kartoffeltaschen auf Bio-Rahmmöhren mit Bio-Kräuterdip

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 709 / kcal 169 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 21,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g / BE 1,8

Bio-Rindergeschnetzeltes in Bio-Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Bio-Marktgemüse und Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), 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

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

**Dessert/**

**Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



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 (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

## Speisekarte KW 45

Für die Woche vom:

07.11.2022

11.11.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

**Bunte Nudelpfanne mit Erbsengemüse und Tomatensauce**

Gluten (Weizen)

kJ 500 / kcal 120 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 17,0 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,25 g / BE 1,4



**Vegetarische Knuspernuggets mit Kartoffelpüree und Sauerkraut**

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

3  
kJ 485 / kcal 116 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g  
KH 9,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,67 g / BE 0,8

**Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 572 / kcal 137 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 19,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,43 g / BE 1,6



**Linsen-Bratling mit Bio-Spirelli und Bio-Möhren**

Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf, Sellerie,

kJ 670 / kcal 160 / Fett 9,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 14,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,69 g / BE 1,2



**Vegetarischer Bratling mit Remoulade, dazu Mischgemüse und Dampfkartoffeln**

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

kJ 670 / kcal 160 / Fett 9,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 14,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,69 g / BE 1,2



**Vollkost**

**Bunte Lachs-Nudelpfanne mit Erbsengemüse**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

**Vegetarische Knuspernuggets mit Kartoffelpüree und Sauerkraut**

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

3  
kJ 485 / kcal 116 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g  
KH 9,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,67 g / BE 0,8

**Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 572 / kcal 137 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 19,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,43 g / BE 1,6

**Bio-Cremiges Hackfleischragout vom Rind, mit Bio-Spirelli und Bio-Möhren**

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

1  
kJ 532 / kcal 127 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g  
KH 12,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,17 g / BE 1,1



**Seelachs-Filet mit Remoulade, dazu Mischgemüse und Dampfkartoffeln**

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

kJ 608 / kcal 145 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g  
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,47 g / BE 1,1

**Dessert/**

**Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



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 46

Für die Woche vom:

14.11.2022

18.11.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Sahnesauce

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

kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 18,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,25 g / BE 1,5

Kartoffelcremesuppe mit Bio-Körnerbrötchen

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

kJ 462 / kcal 110 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 18,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,09 g / BE 1,5

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Sahnesauce und Salat

Gluten (Weizen),Milch (Lactose), Sellerie

kJ 445 / kcal 106 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,06 g/ BE 1,4

Schwäbisches Linsengemüse mit Spätzle

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

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

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

Gluten (Weizen), Milch(Lactose)

kJ 524 / kcal 125 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 11,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,06 g / BE 1,0



### Vollkost

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Sahnesauce

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

kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 18,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,25 g / BE 1,5

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

Gluten (Weizen,Roggen,Gerste,Hafer),

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 / 1,6 BE

Bio-Rinderhackbällchen "Köttbullar Style" mit Bio-Salzkartoffeln und Bio-Gartengemüse

Gluten (Weizen), 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

Schwäbisches Linsengemüse mit Geflügelwiener und Spätzle

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

kJ 522 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 15,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,9 g / BE 1,3

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

Gluten (Weizen), Milch(Lactose)

kJ 524 / kcal 125 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 11,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,06 g / BE 1,0

### Dessert/

#### Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



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.