Speisekarte

www.sander-kanteenie.com

Speisekarte KW 38

Für die Woche vom: 19.09.2022 – 23.09.2022

AKTIONSWOCHEN
Prima fürs Klima
Superhelden braucht die Welt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarisch	**Vollkornspirelli mit Linsen, Brokkoli und Tomatensauce**	**Bio-Nudelsuppe und leckerer Germknödel mit Fruchtgrütze und Vanillesauce**	**Kartoffel-Gemüse „One-Pott“ mit Sour-Cream und Bio-Körner-Brötchen**	**Bio-Eieromelette mit Bio-Spinat und Bio-Kartoffeln**
	Gluten (Weizen)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie,	Gluten(Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sojabohnen, Senf
	kJ 559 / kcal 134 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 21,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,95 g/ BE 1,8	kJ 654 / kcal 156 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 29,2 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,69 g/ BE 2,4	kJ 484 / kcal 116 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 15,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,11 g/ BE 1,3	kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 16,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,76 g/ BE 1,4
Vollkost	**Fit-Pizza Salami mit Geflügelsalami,Mozzarella und Paprika**	**Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salz-Kartoffeln**	**Mildes Hähnchengeschnetzeltes Ungarische Art mit Bio-Vollkornreis**	**Bio-Köttbullar vom Rind in Bio-Rahmsauce, mit Bio-Erbsen-Möhrengemüse und Bio-Spätzle**
	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), 2, 3	Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	Sellerie	Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf
	kJ 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9	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	kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 18,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,41 g / BE 1,5	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
Gluten-, Laktosefrei	**Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf**	**Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse**	**Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis**	**Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce**
		Sojabohnen, Sellerie, Senf		
	kJ 279 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 6,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5	kJ 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1	kJ 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,14 g / BE 1,0	kJ 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2
Dessert/ Salat	**Dessert / Salat**	**Dessert / Salat**	**Dessert / Salat**	**Dessert / Salat**

DE-ÖKO-003
BIO

erhöhter Co² Ausstoß

erhöhter Wasserverbrauch

geringerer Wasserverbrauch

geringerer CO² Ausstoß

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 39

Für die Woche vom: **26.09.2022** **30.09.2022**

AKTIONSWOCHEN
Prima fürs Klima
Superhelden braucht die Welt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarisch	**Überbackenes Blumenkohl-Käsegratin mit Salzkartoffeln** Milch (Lactose) 1 kJ 192 / kcal 46 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 3,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,22 g/ BE 0,3	**Veganes Gulasch mit Waldpilzen, Wellennudeln und Erbsegemüse** Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf kJ 375 / kcal 90 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 14,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,86 g/ BE 1,2	**Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse** 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	**Bunter Nudel-Gemüse-Eintopf und Bio-Brötchen** Gluten (Weizen, Roggen, Gernste, Hafer), Eier, Milch (Lactose), kJ 412 / kcal 98 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 14,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,09 g/ BE 1,2
Vollkost	**Putengyros mit Zwiebeln,Weißkohl und Langkornreis, dazu Sour Cream** Milch (Lactose) kJ 497 / kcal 119 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 7,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,00 g / BE 0,6	**Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Erbsengemüse** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 374 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 6,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,73 g / BE 0,5	**Bio-Rindergeschnetzeltes in Zwiebelsauce mit Gartengemüse und Bio-Vollkornreis** Gluten (Weizen) Senf kJ 325 / kcal 78 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 9,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,91 g / 0,8 BE	**Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Möhren und Nudeln** Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, 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
Gluten-, Laktosefrei	**Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener** Sojabohnen, Sellerie 3 kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4	**Nudeln a la Bolognaise vom Rind** kJ 634 / kcal 152 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1	**Hühnerfrikassee mit Champignons,Erbsen und Reis** Sojabohnen kJ 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3	**Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi** Eier, Senf, Sojabohnen kJ 661 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5
Dessert/ Salat	**Dessert / Salat**	**Dessert / Salat**	**Dessert / Salat**	**Dessert / Salat**

DE-ÖKO-00 BIO

erhöhter Co^2 Ausstoß

erhöhter Wasserverbrauch

geringerer Wasserverbrauch

geringerer CO^2 Ausstoß

Speisekarte

www.sander-kanteenie.com

Speisekarte KW 40

Für die Woche vom: **03.10.2022** **07.10.2022**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarisch	**Schupfnudel-Gemüsepfanne mit, Karotten, Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi und Sauce**	**Kartoffelcremesuppe und gefüllter Germknödel mit Bio-Kirschragout und Vanillesauce**	**Vollkornspirelli mit Bio-Mais-Fetasauce, dazu Broccoli mit Sesam**	**Gemüseburger aus Kicherberbsen im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup**
	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose),	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie	Gluten (Weizen), Milch (Lactose),Sesam	Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Sojabohnen, Milch (Lactose)
		12		
	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	kJ 666 / kcal 159 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 28,6 g, davon Zucker 8,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,55 g/ BE 2,4	kJ 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 20,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,07 g/ BE 1,7	kJ 767 / kcal 183 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 27,0 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,96 g/ BE 2,2
Vollkost	**Gebackenes Seelachsfilet mit Marktgemüse und Bio-Salzkartoffeln**	**Gebratenes Putenmedaillon in milder Curry-Kokossauce mit Honig und Apfel, dazu Bio-Vollkornreis und Erbsen**	**Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat**	**Rindfleischburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup**
	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch	Milch (Lactose), Senf	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (lLactose), Sellerie, Senf
		3	2, 3	
	kJ 433 / kcal 103 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 12,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,23 g/ BE 1,0	kJ 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g/ BE 1,6	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	kJ 792 / kcal 189 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g KH 22,7 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,92 g/ BE 1,9
Gluten-, Laktosefrei	**Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken**	**Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus**	**Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüsereis**	**Nudeln a la Bolognaise vom Rind**
	Eier, Sellerie		Sojabohnen, Senf	
		3		
	kJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g/ BE 1,9	kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g/ BE 1,6	kJ 410 / kcal 98 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 11,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,10 g/ BE 0,9	kJ 634 / kcal 152 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g/ BE 2,1
Dessert/ Salat	**Dessert / Salat**	**Dessert / Salat**	**Dessert / Salat**	**Dessert / Salat**

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