



Speisekarte KW 13

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:

27.03.2023

31.03.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



Vegetarisch

Buntes Bio-Gemüseglasch "Ungarische Art" mit Bio-Salzkartoffeln

Vegetarische Gemüsepfanne mit Vollkornreis

Dreili-Nudeln mit Gemüserahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten(Weizen), Sellerie

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

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

kJ 232 / kcal 55 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 210,5 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,78 g / BE 0,7

kJ 345 / kcal 82 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 14,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,92 g / BE 1,3

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



Vollkost

Bio-Rinderfrikadelle mit Bio-Kohlragigemüse in Bio-Rahm und Bio-Salzkartoffeln

Vegetarischer Linseneintopf mit Geflügelwiener, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen

Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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

Milch(Lactose)

3
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

3, 8
kJ 381 / kcal 91 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 15,4 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,64 g / BE 1,3

1
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 534 / kcal 128 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 21,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,8

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Hühnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Sojabohnen

Sojabohnen

3
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 568 / kcal 136 / Fett 2 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

kJ 715 / kcal 171 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,19 g / BE 2,3

kJ 460 / kcal 110 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,00 g / BE 1,1

Dessert/ Salat

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform

DE-ÖKO-003
BIO

Geflügel

Fisch

Rindfleisch



Speisekarte KW 14

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:

03.04.2023

07.04.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Vegetarisch

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis

Sojabohne, Milch(Lactose)

kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 17,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen

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

kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 17,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

kJ 606 / kcal 145 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 23,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,80 g / BE 2,0

Bio-Eieromlette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln

Gluten(Weizen),Eier, Milch(Lactose)

kJ 374 / kcal 89 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 7,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,53 g / BE 0,7

Vollkost

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Senf

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

Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Vollkornreis, dazu Sour Cream

Milch (Lactose)

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

Putenschinkennudeln mit Zucchini-Tomatengemüse

Gluten (Weizen)

kJ 538 / kcal 129 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,7 g / BE 1,7

Bio-Geschnetzeltes vom Rind mit Bio-Marktgemüse und Bio-Spätzle

Gluten (Weizen), Eier, Senf

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

Gluten-, Laktosefrei

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Fisch, Sojabohnen

kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie

kJ 541 / kcal 129,2 / 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 2,0

Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis

Sojabohnen

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

Süßkartoffel Tikka Masala

Sojabohnen

kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch

Speisekarte KW 15

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:

10.04.2023

14.04.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch



Knuspriger Bio-Linsentaler mit Bio-Frülingsgemüse und Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 456 / kcal 109 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 15,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,3 g / BE 1,3



Ratatouille-Gemüse mit Vollkornreis und Sonnenblumenkernen

kJ 500 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,3 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,3 g / BE 1,5

Ravioli mit vegetarischer Füllung, Käsesoße mit Erbsen

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 631 / kcal 125 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,0 g / BE 1,3

Karottencremesuppe, American Pancakes mit Bio-Kischragout und Vanillesoße

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 647 / kcal 155 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,9 g, davon Zucker 11,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,3 g / BE 1,8



Vollkost

Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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



Hühnerfrikassee mit Karotten, dazu Vollkornreis

Milch (Lactose)

kJ 557 / kcal 133 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 17,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,27 g / BE 1,5



Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornnudeln

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

kJ 523 / kcal 125 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 16,1 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,0 g / BE 1,3



Putenrahmragout mit Spätzle und buntem Marktgemüse

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

kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 15,913,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

Gluten-, Laktosefrei

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Eier, Sojabohnen

kJ 432 / kcal 103 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2

Nudeln a la Bolognese 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

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

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

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



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

Vegetarisch

Pfannkuchen mit Frühlingsgemüse und Rohkostsalat

Falafelbällchen mit Kräuterdip und Würzkartoffeln

Romanesco-Knöpfele-Gemüsepfanne

Tortellini mit vegetarischer Füllung auf fruchtigem Zucchini-Tomatengemüse

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Schwefeldioxid/Sulphit

Gluten (Weizen), Sellerie

kJ 576 / kcal 138 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 19,8 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,45 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 285 / kcal 68 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 7,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,91 g / BE 0,6

kJ 547 / kcal 131 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 20,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,88 g / BE 1,7



Vollkost

Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Vollkorndnudeln

Bio-Rindfleischgeschmetzeltes in Tomatensauce mit Kartoffelpüree

Hackbällchen vom Rind im Köttbullar Style, dazu Salzkartoffeln und Karottengemüse

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

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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

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 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 707 / kcal 169 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 23,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,11 g / BE 2,0

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

Gluten-, Laktosefrei

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüseis

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienner

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Sojabohnen, Sellerie

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

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

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



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 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

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Aktion: "Bienenretter"

Aktion: "Bienenretter"

Aktion: "Bienenretter"

Aktion: "Bienenretter"

Vegetarisch

Spaghettini "Askoneser Art" mit Kirschtomate, Champignons und Basilikum

Reis-Gemüse-Bällchen mit Brokkoli-Rahmauce und bunte Farfalle

Bunter Weißkohl-Paprika-Topf mit Kichererbsen, Salzkartoffeln und Leinsamen

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

Gluten(Weizen)

Gluten(Weizen), Milch(Lactose)

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 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 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



Vollkost

Zarte Hähnchenbruststreifen in milder Curry-sauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis

Gebratene Hähnchenbrust mit Waldpilzrahm und Brokkoli,dazu bunte Schmetterlingsnudeln

Vegetarische Maultaschen, dazu Rohkostsalat und Joghurt dressing

Bio-Lachsravioli mit Gemüserahmsauce

Milch (Lactose),

Gluten(Weizen), Milch (Lactose),

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

Gluten(Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kJ 540 / kcal 129 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 18,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,16 g / BE 1,5

kJ 540 / kcal 129 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 18,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,16 g / BE 1,5

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 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

**Gluten-,
Laktosefrei**

Hühnerfrikassee mit Champignons,Erbсен und Reis

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Nudeln a la Bolognaise vom Rind

Sojabohnen

Eier, Sojabohnen Senf

Fisch, 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

kJ 662 / 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

kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

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

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch

DGE Cert-Konform



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

Aktion: "Bienenretter"

Dienstag

Aktion: "Bienenretter"

Mittwoch

Aktion: "Bienenretter"

Donnerstag

Aktion: "Bienenretter"

Vegetarisch

Bunte Gnocchi mit Käsesauce und Erbsen

Rauchiges Linsenchili mit Süßkartoffel, gebackenen Bohnen und Quinoa-Langkornreis

Quarkauflauf mit Apfel und Vanillesauce

Bunter Kichererbsen-Bohnen-Stew mit Falafelbällchen

Milch(Lactose)

Gluten(Weizen), Milch(Lactose)

Sojabohnen

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 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 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



Vollkost

Putenfrikadelle mit Sauce und Nudelsalat

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Bio-Spätzle

Überbackenes Bio-Lachs-Gratin mit Bio-Brokkoli und Bio-Nudeln

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

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

2, 3, 8

12

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 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 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

Gluten-, Laktosefrei

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Putenmedaillons in Tomaten-Kokos-Sauce mit Gnocchi

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Sojabohnen, Senf

Eier, Sellerie

3

kJ 635 / 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

kJ 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g / BE 1,1

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 117 / 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

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform

DE-ÖKO-003
BIO

Geflügel

Fisch

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.