



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 7

Für die Woche vom:

13.02.2023

17.02.2023

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



Bio-Vollkornpenne mit Gemüserahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 627 / kcal 150 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 23,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,57 g / BE 2,0

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

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

kJ 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,01 g / BE 1,73

Vegetarischer Knusperbratling mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln mit Sesam

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kJ 657 / kcal 157 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 2,26 g / BE 1,8

Vegetarischer Linseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), 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

Drelloninudeln mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout

Gluten (Weizen), Eier

kJ 617 / kcal 147 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 24,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 2



Vollkost ohne Schwein

Tomatensuppe mit Langkornreis und Geflügelwiener-Einlage, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

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

2, 3, 8
kJ 619 / kcal 148 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 14,0 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,50 g / BE 1,2



Spiralnudeln mit Lachsauce und Erbsen

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

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 8,0 g / Salz 1,04 g / BE 1,7



Mildes Putencurry aus der Brust, mit Gemüse und Apfel, dazu Bio-Salzkartoffeln

Milch (Lactose)

3
kJ 406 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 9,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,17 g / BE 0,8



Rinderfrikadelle mit Kohlrabigemüse und Kartoffelkroketten

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

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



Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Gemüsesauce mit Vollkornreis

Sellerie

kJ 509 / kcal 122 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 19,5 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,31 g / BE 1,6

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

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



Frischer Obstsalat

3

kJ 319 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,4

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Milch (Lactose)

1
kJ 568 / kcal 136 / Fett 2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

3, 11

kJ 147 / kcal 35 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,3

Hähnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Sojabohnen

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



Obstkorb

kJ 272 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 14,5 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,6



Fisch

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Sojabohnen

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



Vanillepudding

Milch (Lactose)

kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4



Schwein

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Sellerie, Soja

3, 8

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



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulphit

2, 3

kJ 166 / kcal 40 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 2,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,52 g / 0,2 BE



Rindfleisch



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel

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 8

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:

20.02.2023

24.02.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Sahnesauce

Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Bio-Kirschragout

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese

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

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

Sojabohne

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 540 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,29 g / BE 1,6

kJ 705 / kcal 169 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 23,7 g, davon Zucker 11,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,25 g / BE 2

kJ 534 / kcal 128 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 20,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,42 g / BE 1,7

kJ 343 / kcal 82 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,45 g / BE 1,1

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 20,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,38 g / BE 1,7



Vollkost ohne Schwein

Gebratenes Seelachsfilet mit Rahmspinat und Salzkartoffeln mit Leinsaat

Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Drellinudeln

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Rinderhackfleisch-Pfanne mit Nudeln und Gemüse

Geschnetzelte Putenbrust mit Champignons in Rahm, dazu Vollkornreis und buntes Gemüse

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

Gluten (Weizen), Senf

Senf

Gluten (Weizen), Senf

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

kJ 481 / kcal 115 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 12,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,04 g / BE 1,1

kJ 468 / kcal 112 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 15,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,66 g / BE 1,3

kJ 715 / kcal 171 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 15,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,27 g / BE 1,3

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 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

Gluten-, Laktosefrei

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

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sellerie,

Sellerie, Soja

Eier, Sojabohnen, Senf

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 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

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

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

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 / BE 1,6

Dessert/ Salat



Frischer Obstsalat



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing



Obstkorb



Schokopudding



Frischer Salat mit Italian-Dressing

3

kJ 230 / kcal 55 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 11,7 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,00 g / BE 1,0

3, 11

kJ 147 / kcal 35 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,3

kJ 272 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 14,5 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,6

kJ 534 / kcal 127 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / 1,5 BE

3, 11

kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 6,4 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 0,27 g / BE 0,5



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 9

Für die Woche vom:

27.02.2023

03.03.2023

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



Spirelli mit Gemüse-Bolognese, und Sonnenblumenkernen

Spätzle-Gemüsepfanne mit Pilzsauce

Eieromelette mit buntem Gemüse, Rahmsauce und Salzkartoffeln

Vegetarische Knuspernuggets mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis

Bunter Bio-Gemüseglasch "Vegetarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

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

Eier, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Sellerie

kj 562 / kcal 134 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,27 g / BE 1,7

kj 471 / kcal 113 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 14,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,86 g / BE 1,2

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

kj 665 / kcal 159 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,8

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 ohne Schwein

Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten

Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornreis

Putenrahmagout mit Langkornreis, Bio-Linsen und Steckrüben-Karottengemüse

Rindfleischrahmgescnetzeltes mit buntem Gemüse und Makkaroni

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

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

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

Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 617 / kcal 147 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 19,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,44 g / BE 1,7

kj 648 / kcal 155 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,17 g / BE 1,4

kj 544 / kcal 130 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 16,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,2 g / BE 1,4

kj 555 / kcal 133 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,92 g / BE 1,3

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

Gluten-, Laktosefrei

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

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

Eier, Sojabohnen

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

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

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 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

Dessert/ Salat



Frischer Obstsalat



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing



Obstkorb



Obstkorb



Frischer Salat mit Italian-Dressing

3

kj 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2

Milch (Lactose)

3

kj 187 / kcal 45 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 2,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,2

kj 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0

kj 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0

Schwefeldioxid/Sulphit

3, 11

kj 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

DGE Cert-Konform

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kindernährung 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 10

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:

06.03.2023

10.03.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout

Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing

Tortellini mit vegetarischer Füllung auf fruchtigem Zucchini-Tomatengemüse

Vegetarischer Gemüseeintopf, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

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

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Schwefeldioxid/Sulphit

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

12

1, 3

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 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 514 / kcal 123 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,06 g / BE 1,6

kJ 312 / kcal 75 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,1

kJ 654 / kcal 156 / Fett 8,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,1 g
KH 16,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,9 g / BE 1,4



Vollkost ohne Schwein

Mildes Chili con Carne vom Rind mit Mais, Kidneybohnen und Paprika, dazu Langkornreis

Putenfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbisengemüse und Spätzle

Zartes Rindergulasch in Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Hähnchengeschnetzeltes "ungarische Art" mit Vollkornreis und Brokkoli

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

Gluten (Weizen), Senf,

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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 543 / kcal 130 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 14,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,30 g / BE 1,2

kJ 298 / kcal 71 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 9,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,71 g / BE 0,8

kJ 479 / kcal 114 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 11,6 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,05 g / BE 1,0

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

Gluten-, Laktosefrei

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbisengemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüserais

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Sojabohnen, Sellerie

3,8

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 1,6 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

kJ 278 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 6,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5

Dessert/ Salat



Frischer Obstsalat



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing



Obstkorb



Vanillepudding



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Milch (Lactose)

3

kJ 230 / kcal 55 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 11,7 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,00 g / BE 1,0

kJ 344 / kcal 82 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 4,3 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,37 g / BE 0,4

kJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2

kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4

kJ 199 / kcal 47 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 2,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,63 g / BE 0,2



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 11

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:

13.03.2023

17.03.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Bunter Kartoffel-Gemüsetopf mit Kürbis, und Paprika, dazu Spirelli

Wellenbandnudel-Broccolipfanne mit Paprikarahmsauce

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus, dazu Salat

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Bio-Vollkornreis

Spaghetti mit fruchtiger Tomatensauce

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

Sojabohnen,

Gluten (Weizen)

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 593 / kcal 142 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 16,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,62 g / BE 1,3

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

kj 498 / kcal 119 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 21,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,31 g / BE 1,8



Vollkost ohne Schwein

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

Geflügelhackbällchen "Köttbular Style" in Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Broccoli und Salzkartoffeln

Bunte Lachs-Nudelpfanne mit Erbsengemüse

Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Sauerkraut

Rindfleischhaschee mit Erbsen-Möhrengemüse und Makkaroni

Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Senf

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

Milch (Lactose), Sellerie

Senf,

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 616 / kcal 147 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 21,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,84 g / BE 1,8

kj 340 / kcal 81 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 7,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 7,3 g / Salz 1,71 g / BE 0,6

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 / BE 1,1

Gluten-, Laktosefrei

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

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

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Eier, Senf, Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Sojabohnen, Sellerie

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 6,0 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

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 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



Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Milchpudding mit Butterkeks

Frischer Salat mit Italian-Dressing

3

3, 11

3, 8

3

3

kj 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2

kj 114 / kcal 27 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 1,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,23 g / BE 0,1

kj 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2

kj 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0

kj 137 / kcal 33 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 1,2 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,28 g / BE 0,1



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 12

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:

20.03.2023

24.03.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Knuspriger Bio-Linsentaler auf Wirsinggemüse mit Bio-Salzkartoffeln

Vollkornnudeln mit Broccoli, Leinsaat und Linsen-Gemüse-Bolognese

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Kartoffelcremesuppe und Milch-Grießbrei mit Bio-Kirschragout

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

3

kJ 483 / kcal 115 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 13,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 2,11 g / BE 1,1

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

3

kJ 653 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,80 g / BE 1,6

12

kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 28,7 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,84 g / BE 2,4

3

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 ohne Schwein

Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Langkornreis

Rindfleisch-Gemüse-Rahmtopf mit Paprika und Wellenbandnudeln

Seelachsfilet natur gebraten mit Rahmerbsen und Langkornreis

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

Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Fisch

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 529 / kcal 126 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 16,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,53 g / BE 1,4

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 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 611 / kcal 146 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 21,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,8

2, 3

Gluten-, Laktosefrei

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseris

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

kJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g / BE 0,9

Dessert/ Salat



Frischer Obstsalat



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing



Obstkorb



Grießpudding



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Gluten(Weizen) Milch (Lactose)

Schwefeldioxid/Sulphit

kJ 230 / kcal 55 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 11,7 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,00 g / BE 1,0

kJ 114 / kcal 27 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 1,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,23 g / BE 0,1

kJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2

kJ 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,01 g / BE 0,9

kJ 170 / kcal 40 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 2,8 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,54 g / BE 0,2



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.