



# Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



## Speisekarte KW 13

Für die Woche vom:

27.03.2023

31.03.2023

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**

Buntes Gemüsegulasch "Ungarische Art" mit Salzkartoffeln

Vegetarische Gemüsepfanne mit Vollkornreis

Dreili-Nudeln mit Gemüserahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Langkornreis mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout und Pinienkernen

Sellerie

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

kl 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

kl 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

kl 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

kl 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

kl 474 / kcal 113 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 17,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,74 g / BE 1,5



**Vollkost ohne Schwein**

Rinderfrikadelle mit Kohlragigemüse in Rahm und Salzkartoffeln

Gemüseintopf mit Hühnerfleisch, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen

Hähnchengeschnitztes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Kartoffelpüree

Hühnerfrikasee mit Karottengemüse und Salzkartoffeln

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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

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

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

kl 544 / kcal 130 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 13,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,7 g / BE 1,1

kl 309 / kcal 74 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 11,6 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,75 g / BE 1,0

kl 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

kl 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

kl 405 / kcal 97 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 11,5 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,64 g / BE 1,0

**Gluten-, Laktosefrei**

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Hühchengeschnitztes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener

Sojabohnen

Sojabohnen

Sellerie, Soja

kl 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

kl 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

kl 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

kl 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

kl 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,65 g / BE 0,4



**Dessert/ Salat**

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Vanillepudding

Frischer Salat mit Italian-Dressing

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Schwefeldioxid/Sulphit

kl 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

kl 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

kl 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

kl 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

kl 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



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 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

Freitag



**Vegetarisch**

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese

Eieromlette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Tomatensauce und Salat

Sojabohne, Milch(Lactose)

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

Gluten(Weizen),Eier, Milch(Lactose)

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

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

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

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

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

2, 3, 6  
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



**Vollkost ohne**

**Schwein**

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

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

Putenschinkennudeln mit Zucchini-Tomatengemüse

Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Spätzle

Bio-Lachsavioli mit Dillsauce und Erbsen-Möhrengemüse

Senf

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen)

Gluten (Weizen,Dinkel), Eier, Senf

Gluten(Weizen), Fisch, 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

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

2, 3  
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

kJ 538 / kcal 128 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 17,4 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,83 g / BE 1,5

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**

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

Fruchtige Linsensbolognese mit Kartoffelnocken

Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis

Süßkartoffel Tikka Masala

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sellerie

Sojabohnen

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

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

3, 11

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 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

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



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



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



**Vegetarisch** Vegetarische Paella mit Bio-Rohkostsalat und Bio-Joghurtdressing

Sojabohnen, Milch (Lactose)

3, 6

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



**Vollkost ohne Schwein**

Spaghetti mit Bolognese vom Rind

Gluten (Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

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

**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



Frischer Obstsalat

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



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO

Dienstag



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



Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und 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

Mittwoch



Ravioli mit vegetarischer Füllung dazu 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

Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornnudeln

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

1  
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 1,27 g / BE 1,3

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



Obstkorb

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



Fisch

Donnerstag



Karottencremesuppe, American Pancakes mit Bio-Kisragout 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

Putenrahmragout mit Knöpfe 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

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



Frischer Salat mit Italian-Dressing

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



Schwein

Freitag



Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Joghurtsauce

Milch(Lactose), Sellerie

1,3

kJ 669 / kcal 160 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 20,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,9 g / BE 1,7



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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

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

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



Obstkorb

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



Rindfleisch

## 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

Freitag

**Vegetarisch** Pfannkuchen mit Frühlingsgemüse gefüllt, dazu ein Rohkostsalat

Falafelbällchen mit Kräuterdip und Würzkartoffeln

Romanesco-Knöpfe-Gemüsepfanne

Tortellini mit vegetarischer Füllung auf fruchtigem Zucchini-Tomatengemüse

Vegetarischer Gemüseeintopf, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer).

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

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



**Vollkost ohne**

**Schwein**

Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Vollkornnudeln

Bio-Rindfleischgeschmaltz in Tomatensauce mit Kartoffelpüree

Hackbällchen vom Rind im Köttbullar Style, dazu Salzkartoffeln und Karottengemüse

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

Bio-Rindfleisch-Tortelloni mit Tomaten-Basilikum-Sauce

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten(Weizen), Milch(Lactose)

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

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

Gluten(Weizen)

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

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

**Gluten-  
Laktosefrei**

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

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

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



Frischer Salat mit Italian-Dressing



Obstkorb

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

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

3

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

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

3, 11

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



DE-ÖKO-003  
BIO

DGE Cert-Konform



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

## 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

Freitag

Aktion: "Bienenretter"

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

Vegetarische Pizzasuppe mit Kaiserbrötchen

Gluten(Weizen)

Gluten(Weizen), Milch(Lactose)

Milch(Lactose)

Gluten(Weizen)

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,davon Zucker 0,6g/Eiweiß 6,8 g /Salz 1,02 g/ BE 0,7

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



**Vollkost ohne Schwein**

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

Gebratene Hähnchenbrust mit Waldpilzrahm und Brokkoli,dazu bunte Schmetterlingsnudeln

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und buntes Gemüse

Bio-Lachsravioli mit Gemüserahmsauce

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln

Milch (Lactose),

Gluten(Weizen), Milch (Lactose),

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

Gluten(Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Milch(Lactose), 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 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,davon Zucker 0,6g/Eiweiß 6,8 g /Salz 1,02 g/ BE 0,7

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**

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 Bolognese vom Rind

Geschmorte Aubergine mit grobem Kräuter-Maisgrieß

Sojabohnen

Eier, Sojabohnen Senf

Fisch, Sojabohnen

ojabohnen

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

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



Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Frischer Salat mit Italian-Dressing

Obstkorb

Milch (Lactose)

Schwefeldioxid/Sulphit

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

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

3  
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

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

3  
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



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

DGE Cert-Konform



# Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



## Speisekarte KW 18

Für die Woche vom:

01.05.2023

05.05.2023

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

Aktion: "Bienenretter"

Dienstag

Aktion: "Bienenretter"

Mittwoch

Aktion: "Bienenretter"

Donnerstag

Aktion: "Bienenretter"

Freitag

Aktion: "Bienenretter"

### Vegetarisch

Bunte Gnocchi mit Käsesauce und Erbsen

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

Rauchiges Linsenchili mit Süßkartoffel, gebackenen Bohnen und Quinoa-Langkornreis

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

Quarkauflauf mit Apfel und Vanillesauce

Gluten(Weizen), Milch(Lactose)

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

Bunter Kichererbsen-Bohnen-Stew mit Falafelbällchen

Sojabohnen

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

Haferflocken-Bratlinge mit Zucchini und Möhren, Tomaten-Dip und buntem Salat

Gluten(Hafer),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



### Vollkost ohne

### Schwein

Putenfrikadelle mit Sauce und Nudelsalat

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

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

Überbackenes Lachs-Gratin mit Brokkoli und Nudeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

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

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

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

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

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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

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

2, 3, 8

12

### Gluten-, Laktosefrei

Nudeln a la Bolognese vom Rind

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

Putenmedaillons in Tomaten-Kokos-Sauce mit Gnocchi

Sojabohnen, Senf

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

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie

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

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

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

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüserais

Sojabohnen, Senf

kj 334 / 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



Frischer Obstsalat

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



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

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



Obstkorb

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



Frischer Salat mit Italian-Dressing

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



Obstkorb

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



DE-ÖKO-003

BIO

DGE Cert-Konform



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/ Salats 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.