

Speisekarte KW 17

Für die Woche vom:

25.04.2022

29.04.2022

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Vegetarisch

Bio-Ravioli mit Käsefüllung und Bio-Paprikarahmsauce

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

Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Brötchen

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

AKTION: Bio-Kartoffel-Gemüsesuppe und Bio-Milchreis mit Bio-Kirschrugout

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

AKTION: Mildes Bio-Gemüse-Tikka-Masala mit Bio-Vollkornreis und Bio-Kräuterdip

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Vegetarischer Knusperbratling mit Bio-Vollkornreis und Bio-Gartengemüse

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

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

kJ 398 / kcal 95 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 13,7 g, davon Zucker 8,5 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 1,92 g / 1,1 BE

kJ 521 / kcal 124 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 18,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,65 g / 1,5 BE



Vollkost

AKTION: Bio-Rindfleisch-Raviolipfanne mit buntem Gemüse und Bio-Paprikarahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

AKTION: Bio-Linseneintopf mit Bio-Brötchen und Bio-Rindsbockwurst

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

AKTION: Bio-Kartoffel-Gemüsesuppe und Bio-Milchreis mit Bio-Kirschrugout

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

AKTION: Mildes Bio-Gemüse-Tikka-Masala mit Bio-Vollkornreis und Bio-Kräuterdip

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

AKTION: Bio-Rindfleischstreifen in Zwiebelsauce, dazu Bio-Vollkornreis und Bio-Gartengemüse

Gluten (Weizen), Senf

kJ 650 / kcal 155 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 22,3 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,50 g / 1,9 BE

2, 3
kJ 543 / kcal 130 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 12,6 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,77 g / 1,1 BE

kJ 398 / kcal 95 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 13,7 g, davon Zucker 8,5 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 1,92 g / 1,1 BE

kJ 521 / kcal 124 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 18,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,65 g / 1,5 BE

kJ 484 / kcal 116 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,42 g / 1,3 BE

**Gluten-
Laktosefrei**

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Sojabohnen, Senf

Hühnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Sojabohnen

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003
BIO

Speisekarte KW 18

Für die Woche vom:

02.05.2022

06.05.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Gemüsetörtchen mit Bio-Knöpfele und Bio-Rahmgemüse

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

AKTION: Bio-Linsenbratlinge auf Bio-Karottengemüse mit Bio-Sahnesauce und Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

³
kJ 361 / kcal 134 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,25 g / 1,1 BE

AKTION: Bio-Vollkorn-Spirelli mit Bio-Gemüsebolognese und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 370 / kcal 130 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 21,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,24 g / 1,8 BE

Bio-Linsenbratling auf Bio-Sauerkraut mit Bio-Kartoffelstampf

Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

AKTION: Bio-Reibekuchen mit Bio-Kräuterdip, dazu Salat und Bio-Joghurt-Dressing

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

³
kJ 473 / kcal 113 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 14,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,08 g / 1,2 BE



Vollkost

AKTION: Bio-Rindfleischfrikadelle mit Bio-Zwiebelsauce, Bio-Knöpfele und Bio-Rahmgemüse

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

AKTION: Bio-Linsenbratlinge auf Bio-Karottengemüse mit Bio-Sahnesauce und Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

³
kJ 561 / kcal 134 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,25 g / 1,1 BE

AKTION: Bio-Vollkorn-Spirelli mit Bio-Gemüsebolognese und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 570 / kcal 136 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 21,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,24 g / 1,8 BE

AKTION: Bio-Geflügelbratwurst auf Bio-Sauerkraut mit Bio-Kartoffelstampf

Milch (Lactose)

kJ 627 / kcal 150 / Fett 11,4 g, davon ges. Fettsäuren 4,5 g
KH 6,5 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,86 g / 0,5 BE

AKTION: Bio-Reibekuchen mit Bio-Kräuterdip, dazu Salat und Bio-Joghurt-Dressing

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

³
kJ 473 / kcal 113 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 14,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,08 g / 1,2 BE

**Gluten-,
Laktosefrei**

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

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

Fisch, Sojabohnen

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie,

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener

³

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003
BIO



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 19

Für die Woche vom:

09.05.2022

13.05.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vegetarische-Maultaschen in Tomaten-Gemüsesauce

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

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis und Bio-Joghurt-Dip

Sojabohne, Senf, Milch(Lactose)

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Reibekäse

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

Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse überbacken

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

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

1, 3, 11



Vollkost

Geschmetzelte Putenbrust in fruchtiger Tomaten-Gemüsesauce, dazu Bio-Vollkornnudeln

Gluten (Weizen)

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis und Bio-Joghurt-Dip

Sojabohne, Senf, Milch(Lactose)

Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse überbacken

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

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

1, 3, 11



Gluten-, Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

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

Fisch, Sojabohnen

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Eier, Sojabohnen

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

Dessert/ Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003
BIO

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 KW 20

Für die Woche vom:

16.05.2022

20.05.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Gemüse-Maultaschen in Gemüsebrühe mit Kartoffelsalat

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

Vegetarische Knuspernuggets mit Kohlrabi-Erbsengemüse und Bio-Spätzle

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

Vegetarische Knuspernuggets mit Bio-Vollkornreis und buntem Rahmgemüse

Gluten (Weizen), Sojabohne

Bio-Spaghetti mit Linsen-Bolognese und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Allgäuer Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)



Vollkost

Gemüse-Maultaschen in Gemüsebrühe mit Kartoffelsalat

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

Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsengemüse und Bio-Spätzle

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

Vegetarische Knuspernuggets mit Bio-Vollkornreis und buntem Rahmgemüse

Gluten (Weizen), Sojabohne

Bio-Spaghetti mit Linsen-Bolognese und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Allgäuer Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)



**Gluten-
Laktosefrei**

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Gebrautes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

3

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003
BIO

Speisekarte KW 21

Für die Woche vom:

23.05.2022

27.05.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus

Eier
3,5

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika und Sonnenblumenkernen, dazu Sour Cream und Langkornreis

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Feiertag

Vegetarischer Bratling mit Remoulade und Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Senf, Sellerie, Sojabohnen, Eier, Milch (Lactose)
3

Vollkost

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus

Eier
3,5

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika und Sonnenblumenkernen, dazu Sour Cream und Langkornreis

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Seelachs-Filet mit Remoulade und Dampfkartoffeln

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

**Gluten-
Laktosefrei**

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

3

Nudeln a la Bolognaise vom Rind

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

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

Fisch, Sojabohnen

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003
BIO

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.

Keine Verpflegung!

Speisekarte KW 22

Für die Woche vom:

30.05.2022

03.06.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Sahnesauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gemüseburger aus Kichererbsen im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Sojabohnen

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Karotten, Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi und Sauce

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Kartoffelcremesuppe und gefüllter Germknödel mit Gelber Grütze und Vanillesauce

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



Vollkost

Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),
2, 3

Rindfleischburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Senf

Bio-Lasagne-Bolognese vom Rind mit Käse überbacken, dazu Bio-Tomatensauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Karotten, Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi und Sauce

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Kartoffelcremesuppe und gefüllter Germknödel mit Gelber Grütze und Vanillesauce

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

3

Gluten-, Laktosefrei

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseris

Sojabohnen, Senf

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Sojabohnen, Senf

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie,

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

Dessert/ Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

DE-ÖKO-003
BIO