

Speisekarte KW 17

Für die Woche vom:

25.04.2022

29.04.2022

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Vegetarisch

AKTION:Bio-Eieromelette mit Bio-Spinat und Bio-Kartoffeln

Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Brötchen

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

Bio-Spirelli mit Bio-Maissauce, Feta und Bio-Erbсен

Vegetarischer Knusperbratling mit Bio-Vollkornreis und Bio-Gartengemüse

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

3

kJ 424 / kcal 101 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 7,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,74 g / 0,6 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



Vollkorn

AKTION:Bio-Eieromelette mit Bio-Spinat und Bio-Kartoffeln

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

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

Bio-Spirelli mit Bio-Maissauce, Feta und Bio-Erbсен

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Senf

3

kJ 424 / kcal 101 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 7,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,74 g / 0,6 BE

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 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

Hühchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Sojabohnen, Senf

Sojabohnen

3

Eier, Sojabohnen, Senf

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

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-Knöpfe und Bio-Rahmgemüse

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

Gemüseschnitzel mit Bio-Wirsinggemüse und Bio-Salzkartoffeln

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

Gemüsebratling mit milder Curry-Gemüsesauce mit Bio-Vollkornreis

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

Bio-Linsenbratling auf Bio-Sauerkraut mit Bio-Kartoffelstampf

Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Bio-Spätzle mit Bio-Erbsen-Möhrengemüse und Bio-Käsesauce

Sojabohne, Senf, Milch(Lactose)



Vollkost

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

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

AKTION:Paniertes Seelachsfilet auf Bio-Wirsinggemüse mit Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

AKTION:Bio-Rindergeschnetzeltes in milder Curry-Gemüsesauce mit Bio-Vollkornreis

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam

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

Milch (Lactose)

AKTION:Bio-Köttbullar vom Rind in Bio-Rahmsauce, mit Bio-Erbsen-Möhrengemüse und Bio-Spätzle

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

kJ 559/kcal 133 /Fett 4,7 g,davon ges. Fettsäuren 2,2 g,KH 15,7 g,davon Zucker 1,8 g/Eiweiß 6,6 g /Salz 2,03 g /1,3 BE

3
kJ 482/kcal 115/Fett 5,0 g,davon ges.Fettsäuren 1,3 g KH 12,3 g,davon Zucker 1,5 g/Eiweiß 4,8 g /Salz 2,15 g/1,0 BE

kJ 656/kcal 157/Fett 6,3 g,davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 19,4 g,davon Zucker 2,7 g/Eiweiß 5,3 g /Salz 1,91 g/1,6 BE

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

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-, Laktosofrei

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

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

Fisch, Sojabohnen

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie,

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

3

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

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

Goudakäseschnitzel mit Gemüse-Allerlei, Bio-Sahnesauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

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

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Reibekäse

Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse überbacken

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

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

Sojabohne, Senf, Milch(Lactose)

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

1, 2

3

1, 3, 11



Vollkorn

Goudakäseschnitzel mit Gemüse-Allerlei, Bio-Sahnesauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

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

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Reibekäse

Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse überbacken

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

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

Sojabohne, Senf, Milch(Lactose)

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

1, 2

3

1, 3, 11

**Gluten-,
Laktosefrei**

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

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

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

Eier, Sojabohnen, Senf

**Dessert/
Salat**

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.

Speisekarte KW 20

Für die Woche vom:

16.05.2022

20.05.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DE-ÖKO-003
BIO

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

Gemüsebratling mit Champignonrahm und Langkornreis

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

Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3

Vegetarische Bio-Nudelsuppe und feiner Bio-Milchreis mit Bio-Kirschragout

Milch (Lactose) Sellerie

11



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

Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Langkornreis

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln

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

Vegetarische Bio-Nudelsuppe und feiner Bio-Milchreis mit Bio-Kirschragout

Milch (Lactose) Sellerie

11

Gluten-, Laktosefrei

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

3

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein

Speisekarte KW 21

Für die Woche vom:

23.05.2022

27.05.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Goudakäseschnitzel auf Milchbasis mit
Tomatenreis und Dip

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf,
Schwefeldioxid/Sulphit, Milch (Lactose), Sellerie

1

Vegetarische Knuspernuggets mit Kartoffelpüree
und Möhrengemüse

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

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-
Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Feiertag

Wellenbandnudeln-Gemüsepfanne mit
Basilikumrahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie



Vollkorn

Putengyrospfanne mit Zwiebeln, Weißkohl,
Tomatenreis und Dip

Milch (Lactose), Sellerie, Senf



Geflügelbratwurst mit Möhrengemüse und
Kartoffelpüree

Milch (Lactose), Senf

3, 8



Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-
Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Wellenbandnudeln-Gemüsepfanne mit
Basilikumrahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

**Gluten-,
Laktosefrei**

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

3

Nudeln a la Bolognese 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

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

Gemüseburger aus Kichererbsen im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

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

Gemüseschnitzel mit Salzkartoffeln und Marktgemüse

Krosse vegetarische Nuggets mit Curry-Kokossauce mit Honig und Apfel, dazu Bio-Vollkornreis

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Sojabohnen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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

3



Vollkorn

Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat

Rindfleischburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

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

Gebackenes Seelachsfilet mit Marktgemüse und Bio-Salzkartoffeln

Gebratenes Putenmedaillon in milder Curry-Kokossauce mit Honig und Apfel, dazu Bio-Vollkornreis

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Senf

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

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

Milch (Lactose), Senf

2, 3

3

Gluten-, Laktosefrei

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüsereis

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Sojabohnen, Senf

Sojabohnen, Senf

Eier, Sellerie,

3

Dessert/ Salat

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.