



# Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



## Speisekarte KW 29

Für die Woche vom:

18.07.2022

22.07.2022

### Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Bio-Vollkornpenne mit Spinatrahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen**

**Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse**

**Bio-Gnocchi-Gemüsepfanne mit würziger Salsa-Butter**

**Eieromelette mit Erbsen-Möhrengemüse und Salzkartoffeln**

**Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 457 / kcal 109 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 16,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,53 g / BE 1,4

kJ 811 / kcal 194 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g  
KH 21,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 11,8 g / Salz 3,12 g / BE 1,8

kJ 699 / kcal 167 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,11 g / 1,6 BE

kJ 355 / kcal 85 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 9,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,34 g / BE 0,8

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

### Vollkost



**Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Gemüsesauce mit Salzkartoffeln**

**Spiralnudeln mit Lachsauce und Erbsen**

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

**Putenfrikadelle mit Rahmsauce, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelkroketten**

**Leckere Tomatencremesuppe mit Langkornreis, dazu eine Rindsbockwurst und Körnerbrötchen**

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten(Weizen),Milch (Lactose) Senf

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

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

3  
kJ 322 / kcal 77 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 9,4 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,02 g / 0,8 BE

kJ 599 / kcal 143 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 21,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,07 g / 1,8 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 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 / 1,0 BE

### Gluten-, Laktosefrei

**Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus**

**Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi**

**Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce**

**Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis**

**Hähnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis**

Eier, Sojabohnen, Senf

Sojabohnen, Senf

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 / 1,6 BE

kJ 661 / 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 / 1,5 BE

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 1,6

kJ 460 / kcal 110 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 13,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,00 g / 1,1 BE

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 / 2,3 BE

### Dessert/ Salat

**Frischer Obstsalat**

**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

**Obstkorb**

**Sahnepudding Schoko**

**Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing**

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

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 / 1,4 BE

3, 11  
kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / 0,3 BE

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 / 0,9 BE

kJ 574 / kcal 137 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,18 g / 1,4 BE

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 / 0,3 BE



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.