



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 1

Für die Woche vom:

03.01.2022

07.01.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

**Spaghetti mit Gemüse-Bolognese ,
Sonnenblumenkernen und Reibekäse**

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

Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Brötchen

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

**Leckeres Kartoffelgratin mit Käse überbacken,
dazu Blattsalat und Dressing**

Sellerie, Milch (Lactose)

1, 3, 11

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

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

1, 2

Vollkost ohne Schwein

**Spaghetti mit Bolognese vom Rind
und Reibekäse**

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

**Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce,
Gartengemüse und Backofen-Kroketten**

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

**Kalbsrahmgeschnetzeltes mit Champignons,
Gartengemüse und Knöpfe**

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

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

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

1, 2

Gluten- Laktosefrei

Nudeln a la Bolognese vom Rind

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

Eier, Sojabohnen, Senf

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

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

Fisch, Sojabohnen

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Obstkorb

Vanillepudding

Milch (Lactose)

1

Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

Neues Produkt

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 2

Für die Woche vom:

10.01.2022

14.01.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Brötchen

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

Vegetarische Knuspernuggets mit fair gehandeltem Bio-Vollkornreis und fruchtiger Tomatensauce

Gluten (Weizen), Sojabohne

Spaghetti mit Linsen-Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

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

Vollkost ohne Schwein

Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsengemüse und Spätzle

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

Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Vollkornspirelli

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Fit-Pizza Salami mit Rindersalami, Mozzarella und Paprika

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

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

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

3

Gebrautes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Milch (Lactose)

3, 11

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Sahne-Pudding-Karamell

Milch (Lactose)

Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

Neues Produkt

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 3

Für die Woche vom:

17.01.2022

21.01.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

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)

Gefüllter Spinatstrudel mit Pinienkernen und Hirtenkäse, dazu Sahnesauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

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

Wellenbandnudeln-Gemüsepfanne mit Basilikumrahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Vollkost ohne Schwein

Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Wirsinggemüse

Milch (Lactose), Senf
3, 8

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Möhren und Spätzle

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

Seelachs-Filet mit Remoulade und Dampfkartoffeln

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

Gluten-, Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Senf, Sojabohnen

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

Fisch, Sojabohnen

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

3

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)
3, 11

Obstkorb

Waldfrucht-Pudding

Milch (Lactose)

Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

Neues Produkt

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 4

Für die Woche vom:

24.01.2022

28.01.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gemüseburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Sojabohnen

Kürbissuppe mit Kürbiskernen und leckere Dampfnudel mit Gelber Grütze und Vanillesauce

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

Überbackenes Ofengemüse mit Käse und Sesam-Kartoffeln

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

3

Vollkost ohne Schwein

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

Rindfleischburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Senf

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

Milch (Lactose), Senf

3

Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

2, 3

Gluten-, Laktosefrei

Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie,

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüsereis

Sojabohnen, Senf

Nudeln a la Bolognaise vom Rind

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Obstkorb

Vanillepudding

Milch (Lactose)

1

Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

Neues Produkt

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.