

## Speisekarte KW 13

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:

27.03.2023

31.03.2023

### Vegetarisch

Montag



**Buntes Gemüseglasch "Ungarische Art" mit Salzkartoffeln**

Gluten(Weizen), Sellerie

kj 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

Dienstag



**Vegetarische Gemüsepfanne mit Vollkornreis**

kj 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

Mittwoch

**Dreili-Nudeln mit Gemüserahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen**

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

kj 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

Donnerstag - Vegi Tag

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

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

kj 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

### Vollkost ohne Schwein



**Rinderfrikadelle mit Kohlrabigemüse in Rahm und Salzkartoffeln**

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

kj 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



**Gemüseintopf mit Hühnerfleisch, dazu ein Bio-Körnerbrötchen**

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

kj 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



**Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen**

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

kj 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

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

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

kj 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

### Gluten-, Laktosefrei

**Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus**

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 / BE 1,6

**Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce**

kj 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

**Hühnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis**

Sojabohnen

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 / BE 2,3

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

Sojabohnen

kj 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

### Dessert/ Salat



**Frischer Obstsalat**

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 / BE 1,4



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

kj 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



**Obstkorb**

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



**Vanillepudding**

Milch (Lactose)

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



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch



# Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



## 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

### Vegetarisch

Mensa geschlossen  
Osterferien

Mensa geschlossen  
Osterferien

Mensa geschlossen  
Osterferien

Mensa geschlossen  
Osterferien

### Vollkost ohne Schwein

### Gluten-, Laktosefrei

### Dessert/ Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kindernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysenwerte 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 15

Für die Woche vom:

10.04.2023

14.04.2023

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 - Vegi Tag

Donnerstag

**Vegetarisch**

Mensa geschlossen  
Feiertag

Mensa geschlossen  
Beweglicher Ferientag

Ravioli mit vegetarischer Füllung dazu Käsesoße  
mit Erbsen

Karottencremesuppe, American Pancakes mit Bio-  
Kischragout und Vanillesoße

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

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



**Vollkost  
ohne  
Schwein**

Ravioli mit vegetarischer Füllung dazu Käsesoße  
mit Erbsen

Putenrahmragout mit Knöpfle und buntem  
Marktgemüse

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel), 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

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

**Gluten-,  
Laktosefrei**

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit  
Gemüse und Gnocchi

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Eier, Sojabohnen, Senf

Sojabohnen

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 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

**Dessert/  
Salat**



**Obstkorb**



**Frischer Salat mit Italian-Dressing**

Schwefeldioxid/Sulphit

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

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



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch