

Speisekarte KW 19

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:

08.05.2023

12.05.2023

Montag

Dienstag - Vegi Tag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Dreili-Nudeln mit Gemüserahmsauce und 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



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

Penne mit fruchtiger Tomatensauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

kj 562 / kcal 134 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,27 g / BE 1,7



Grießbrei mit Apfelmus, dazu Kartoffelrahmsuppe

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

kj 661 / kcal 158 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 28,7 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,84 g / BE 2,4

**Vollkost
ohne
Schwein**

Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Rahmspinat

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

Rindergulasch mit Spätzle und Möhrengemüse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 562 / kcal 134 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 1,1



Gemüseintopf mit Hühnerfleisch, dazu Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

kj 562 / kcal 134 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,27 g / BE 1,7



**Gluten-,
Laktosefrei**

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



Frischer Obstsalat

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 / BE 1,4

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienerei

Sellerie, Soja

3, 8

kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

3

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



Geflügel

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



Obstkorb

3

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



Fisch

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

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 / BE 1,6



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulphit

2, 3

kj 166 / kcal 40 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 2,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,52 g / BE 0,2



Rindfleisch



Schwein



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO

Speisekarte KW 20

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:

15.05.2023

19.05.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch - Vegi Tag

Donnerstag



Vegetarisch

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Basilikumrahmsauce

Eieromlette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

Mensa geschlossen
Feiertag

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

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

Gluten(Weizen),Eier, Milch(Lactose)

2, 3, 6

kj 606 / kcal 145 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 23,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,80 g / BE 2,0

kj 717/kcal 171/Fett 9,1 g,davon ges.Fettsäuren 3,9 g
KH 14,4 g,davon Zucker 1,9 g/Eiweiß 7,5 g /Salz 1,46 g/ BE 1,2

kj 374 /kcal 89 /Fett 4,5 g,davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 7,8 g,davon Zucker 0,9 g/Eiweiß 4,1 g /Salz 0,53 g/ BE 0,7



**Vollkost
ohne
Schwein**

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Thunfisch-Gemüseragout mit Salzkartoffeln

Eieromlette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

Senf

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

Gluten(Weizen),Eier, Milch(Lactose)

1

kj 719 / kcal 172 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 15,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,55 g / BE 1,3

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

kj 374 /kcal 89 /Fett 4,5 g,davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 7,8 g,davon Zucker 0,9 g/Eiweiß 4,1 g /Salz 0,53 g/ BE 0,7

**Gluten-,
Laktosefrei**

Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

Süßkartoffel Tikka Masala

Sojabohnen

Sojabohnen

kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

kj 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / BE 1,6

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



**Dessert/
Salat**

Frischer Obstsalat

Obstkorb

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3

3, 11

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

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

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



DE-ÖKO-003

BIO

Geflügel

Fisch

Rindfleisch

Schwein

DGE Cert-Konform



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 21

Für die Woche vom:

22.05.2023

26.05.2023

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

Vegetarische Paella mit Rohkostsalat und Joghurtdressing

Würzkartoffeln mit Ratatouille-Gemüse und feinen Linsen

"Mac'n Cheese" Makkaroni mit Käse und Röstzwiebeln, dazu ein kleiner Salat

Karottencremesuppe, American Pancakes mit roter Grütze und Vanillesoße

Sojabohnen, Milch (Lactose)

3, 6

KJ 483 / kcal 115 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 13,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 2,11 g / BE 1,1

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

KJ 500 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,3 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,3 g / BE 1,5

KJ 456 / kcal 109 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 15,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,3 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

Spaghetti mit Bolognese vom Rind

Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Vollkornreis

"Mac'n Cheese" Makkaroni mit Käse und Röstzwiebeln, dazu ein kleiner Salat

Putenrahmragout mit Spätzle und buntem Marktgemüse

Gluten (Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

KJ 581 / kcal 139 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 20,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,32 g / BE 1,7

KJ 557 / kcal 133 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 17,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,27 g / BE 1,5

KJ 456 / kcal 109 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 15,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,3 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

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf

Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

Sojabohnen, Senf

KJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

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

KJ 432 / kcal 103 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2

KJ 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g / BE 1,1

Dessert/ Salat



Frischer Obstsalat



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing



Obstkorb



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulphit

3

3

3, 11

KJ 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2

KJ 187 / kcal 45 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 2,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,2

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



Rindfleisch



Schwein

DGE Cert-Konform

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 22

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:

29.05.2023

02.06.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Mensa geschlossen
Feiertag

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Vollkost ohne Schwein

Gluten-, Laktosefrei

Dessert/ Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

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 23

Für die Woche vom:

05.06.2023

09.06.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Mensa geschlossen
Pfingstferien

Mensa geschlossen
Feiertag

Vollkost ohne Schwein

Gluten- Laktosefrei

Dessert/ Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysiewerte 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 24

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:

12.06.2023

16.06.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch - Vegi Tag

Donnerstag

Vegetarisch

Vollkornspirelli mit Sesam und Linsen-Gemüse-Bolognese

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

kj 668 / kcal 160 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 27,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,25 g / BE 2,25

Vegetarisches Gemüse-Kartoffelcurry

Sojabohnen, Milch (Lactose)

kj 450 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 16,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,4

Kartoffelklöße mit Gemüse und vegetarischer Bratensauce

Sellerie, Senf

kj 312 / kcal 75 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,1

Vegetarisches Frikassee mit Langkornreis

Sojabohnen, Milch (Lactose)

kj 668 / kcal 160 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 27,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,25 g / BE 2,25

Vollkost ohne Schwein



Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup

Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sellerie, Senf

12
kj 746 / kcal 178 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 25,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,1



Putengyros-Spätzlepfanne mit Zwiebeln, Weißkohl und Käse überbacken

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

2, 3, 8
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

Kartoffelklöße mit Gemüse und vegetarischer Bratensauce

Sellerie, Senf

kj 312 / kcal 75 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,1



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 346 / kcal 82,6 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 8,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g / BE 0,7

Gluten-, Laktosefrei

Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis

3

kj 488 / kcal 117 / 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

Nudeln a la Bolognese vom Rind

kj 635 / kcal 152 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1

Schmorgemüse nach Mediteraner Art mit Kräuter-Maisgrieß

Sojabohnen, Senf

kj 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g / BE 0,9

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie

kj 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9

Dessert/ Salat



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3
kj 187 / kcal 45 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 2,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,2



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulphit

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 / BE 0,3



Obstkorb

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



Frischer Obstsalat

3
kj 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2



DE-ÖKO-003
BIO

DGE Cert-Konform



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

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.