



# Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



## Speisekarte KW 41

Für die Woche vom:

10.10.2022

14.10.2022

### Vegetarisch

Montag



**Bio-Vollkornpenne mit Gemüserahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen#**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

KJ 627 / kcal 150 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 23,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,57 g / BE 2,0

Dienstag

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

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

KJ 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g  
KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,01 g / BE 1,73

Mittwoch



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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

KJ 699 / kcal 165 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g  
KH 18,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,10 g / BE 1,5

Donnerstag



**Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen#**

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

KJ 381 / kcal 91 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 15,4 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,64 g / BE 1,3

### Vollkost

**ohne Schwein**



**Leckere Tomatensuppe mit Langkornreis, dazu eine Rindsbockwurst und Bio-Körnerbrötchen#**

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

2, 3, 8  
KJ 619 / kcal 148 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 14,0 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,50 g / BE 1,2



**Spiralnudeln mit Lachsauce und Erbsen#**

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

1  
KJ 652 / kcal 150 / 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



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

Milch (Lactose)

3  
KJ 406 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 9,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,17 g / BE 0,8



**Putenfrikadelle mit Kohlrabigemüse und Kartoffelkroketten#**

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

KJ 515 / kcal 128 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 12,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,9

### Gluten-, Laktosefrei

**Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus#**

3  
KJ 488 / kcal 110 / 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 508 / kcal 130 / 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 1,5 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#**

3  
KJ 319 / kcal 70 / 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)

3, 11  
KJ 147 / kcal 35 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 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



**Joghurt mit Wassermelone#**

Milch (Lactose)

KJ 264 / kcal 65 / 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



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



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.