

Speisekarte KW 5

Für die Woche vom:

31.01.2022

04.02.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



Vollkost

Gulasch vom Rind mit Apfelrotkohl und Bio-Spätzle

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Sellerie

Vegetarisch

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream, Mais und Salat

Gluten (Hafer), Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/ Sulphit, Sellerie, Senf, Eier

3

Gemüse-Gulasch mit Bio-Spätzle

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

Bio-Vollkornpenne mit Spinatrahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Speisekarte KW 6

Für die Woche vom:

07.02.2022

bis 11.02.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vollkost



Mildes Hühnchencurry aus der Brust mit Ananas und Apfel, dazu fair gehandelter Bio-Vollkornreis




Bio-Rindfleisch-Tortelloni mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Milch (Lactose) Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Vegetarisch

Bio-Spiralnudeln mit Käserahmsauce und Broccoli

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit fair gehandeltem Bio-Vollkornreis



Bio-Ravioli mit vegetarischer Füllung, dazu Bio-Spinat und Bio-Tomaten-Basilikumsauce

Klare Gemüsesuppe und Bio-Pfannkuchen mit Bio-Vanillesauce und Bio-Kirschragout

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Sojabohne, Senf, Milch(Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

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 7

Für die Woche vom:

14.02.2022

bis 18.02.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



Vollkost

**Überbackenes Seelachsfilet mit Tomaten und Käse ,
dazu Bio-Salzkartoffeln und Marktgemüse**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

3

Vegetarisch

**Vegetarische-Maultaschen in Tomaten-
Gemüsesauce**

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

**Gemüsesouffle mit Marktgemüse und Bio-
Salzkartoffeln**

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



**Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse
überbacken**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

**Bio-Spirelli mit Gemüse-Bolognese,
Sonnenblumenkernen und Reibekäse**

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

3

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Speisekarte KW 8

Für die Woche vom:

21.02.2022

bis 25.02.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vollkost

Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln

Gebratene Putenköfte auf Tomatenreis mit Bio-Kräuterdip

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

Vegetarisch

Vegetarische Knuspernuggets mit fair gehandeltem Bio-Vollkornreis und fruchtiger Tomatensauce

Bio-Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln

Knusprige Kartoffelrösti mit Bio-Kräuterdip

Bio-Spaghetti mit Linsen-Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Sojabohne

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Hafer), Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/ Sulphit, Sellerie, Senf, Eier

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3

3

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 9

Für die Woche vom:

28.02.2022

bis 04.03.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost

Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Möhren und Bio-Spätzle

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

Seelachs-Filet mit Remoulade und Bio-Dampfkartoffeln

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

Putengroszpanne mit Zwiebeln, Weißkohl, Tomatenreis und Dip

Milch (Lactose)

Vegetarisch

Wellenbandnudeln-Gemüsepfanne mit Basilikumrahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus

Eier

3,5

Fruchtige Linsen-Bolognaise mit Bio-Spätzle

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Vegetarischer Bratling mit Remoulade und Bio-Dampfkartoffeln

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

3

Goudakäseschnitzel auf Milchbasis mit Tomatenreis und Dip

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Schwefeldioxid/Sulphit, Milch (Lactose), Sellerie

1

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

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 Anhang.

Speisekarte KW 10

Für die Woche vom:

07.03.2022

bis 11.03.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



Vollkost

Bio-Lasagne-Bolognese vom Rind mit Käse überbacken, dazu Bio-Tomatensauce

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



Rindfleischburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Senf



Vegetarisch

Bio-Knöpfele-Bio-Gemüsepfanne mit Bio-Sahnesauce

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Kürbissuppe mit Kürbiskernen und leckere Dampfnudel mit Gelber Grütze und Vanillesauce

Gemüseburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Sojabohnen

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit, Karotten, Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi und Sauce

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

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat