

## Speisekarte KW 7

Für die Woche vom:

13.02.2023

17.02.2023

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.

### 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

**Vegetarischer Knusperbratling mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln mit Sesam**

Sojabohnen, Sellerie, Senf

3  
kJ 657 / kcal 157 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 2,26 g / BE 1,8

Donnerstag



**Vegetarischer 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



**Tomatensuppe mit Langkornreis und Geflügelwiener-Einlage, dazu ein Bio-Körnerbrötchen#**

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

2, 3, 8  
kJ 619 / kcal 148 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 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 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



**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 1,3 g  
KH 9,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,17 g / BE 0,8



**Rinderfrikadelle mit Kohlrabigemüse und Kartoffelkroketten#**

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

kJ 576 / kcal 138 / 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

### Pastabar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

### Gluten-, Laktosefrei

**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

**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



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 8

Für die Woche vom:

20.02.2023

24.02.2023

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.

### Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Mensa geschlossen  
Fasching

Mensa geschlossen  
Fasching

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit  
Langkornreis#

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-  
Körnerbrötchen#



Sojabohne

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

kJ 534 / kcal 128 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 20,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,42 g / BE 1,7

kJ 343 / kcal 82 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 13,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,45 g / BE 1,1

### Vollkost



Currywurst vom Schwein mit Backofen-Frites#

Rinderhackfleisch-Pfanne mit Nudeln und Gemüse

Senf

Gluten (Weizen), Senf

3,8

kJ 715 / kcal 171 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 15,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,27 g / BE 1,3

kJ 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9

### Pastabar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

### Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener#

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit  
Gemüse und Gnocchi#

Sellerie, Soja

Eier, Sojabohnen, Senf

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

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



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 9

Für die Woche vom:

27.02.2023

03.03.2023

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.

### Vegetarisch

Montag



**Spirelli mit Gemüse-Bolognaise, und Sonnenblumenkernen#**

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

Dienstag



**Spätzle-Gemüsepfanne mit Pilzsauce#**

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

kj 471 / kcal 113 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 14,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,86 g / BE 1,2

Mittwoch



**Eieromelette mit buntem Gemüse, Rahmsauce und Salzkartoffeln#**

Eier, Milch (Lactose)

kj 365 / kcal 87 / Fett 4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 9,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,64 g / BE 0,8

Donnerstag



**Vegetarische Knuspernuggets mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis#**

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

1, 2  
kj 665 / kcal 159 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 21,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,8

### Vollkost



**Spirelli mit Bolognaise vom Rind und Reibekäse#**

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

kj 617 / kcal 147 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 19,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,44 g / BE 1,7



**Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten#**

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

kj 648 / kcal 155 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,4



**Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornreis#**

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

1  
kj 544 / kcal 130 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 16,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,2 g / BE 1,4



**Putenrahmragout mit Langkornreis, Bio-Linsen und Steckrüben-Karottengemüse#**

Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose)

kj 555 / kcal 133 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,92 g / BE 1,3

### Pastabar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

### Gluten-, Laktosefrei

**Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce#**

Eier, Sojabohnen

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

**Nudeln a la Bolognaise vom Rind#**

kj 634 / 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

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

Eier, Sojabohnen, Senf

kj 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis#**

Sojabohnen

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



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 10

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:

06.03.2023

10.03.2023

### Vegetarisch

Montag



Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout#

Milch (Lactose)

12

kJ 395 / kcal 94 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 9,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,37 g / BE 0,8

Dienstag



Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing#

Milch (Lactose), Sellerie, Schwefeldioxid/Sulphit

1, 3

kJ 285 / kcal 68 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 7,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,91 g / BE 0,6

Mittwoch



Tortellini mit vegetarischer Füllung auf fruchtigem Zucchini-Tomatengemüse#

Gluten (Weizen), Sellerie

kJ 514 / kcal 123 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,06 g / BE 1,6

Donnerstag

Vegetarischer Gemüseeintopf, dazu ein Bio-Körnerbrötchen#

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),

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

### Vollkost



Mildes Chili con Carne vom Rind mit Mais, Kidneybohnen und Paprika, dazu Langkornreis#

kJ 524 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 16,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,64 g / BE 1,4



Putenfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbisengemüse und Spätzle#

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

kJ 543 / kcal 130 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 14,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,30 g / BE 1,2



Zartes Rindergulasch in Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln#

Gluten (Weizen), Senf,

kJ 298 / kcal 71 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 9,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,71 g / BE 0,8



Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree#

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kJ 479 / kcal 114 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 11,6 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,05 g / BE 1,0

### Pastabar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

### Gluten-, Laktosefrei

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbisengemüse#

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kJ 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis#

kJ 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,14 g / BE 1,0

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce#

kJ 968 / kcal 136 / Fett 2,0 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

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwieners#

Sojabohnen, Sellerie

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



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 11

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:

13.03.2023

17.03.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag

**Vegetarisch**

**Bunter Kartoffel-Gemüsetopf mit Kürbis, und Paprika, dazu Spirelli**

Gluten (Weizen), Senf

**Wellenbandnudel-Broccoliplatte mit Paprikarahmsauce#**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

**Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus, dazu Salat#**

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

**Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Bio-Vollkornreis#**

Sojabohnen.

kj 509 / kcal 122 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,6

kj 481 / kcal 115 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,70 g / BE 1,5

kj 593 / kcal 142 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 16,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,62 g / BE 1,3

kj 531 / kcal 127 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,52 g / BE 1,8

**Vollkost**



**Zarte Hähnchenbruststreifen in milder Curry-sauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis#**

Milch (Lactose),



**Geflügelhackbällchen "Köttbular Style" in Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Broccoli und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Senf



**Bunte Lachs-Nudelpfanne mit Erbsengemüse#**

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



**Bratwurst vom Schwein mit Kartoffelpüree und Sauerkraut#**

Milch (Lactose), Sellerie

kj 540 / kcal 129 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,16 g / BE 1,5

kj 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g / BE 1,6

kj 616 / kcal 147 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 21,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,84 g / BE 1,8

kj 520 / kcal 124 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 3,6 g  
KH 7,1 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,52 g / BE 0,6

**Pastabar**

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

**Gluten-, Laktosefrei**

**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#**

Sojabohnen, Sellerie

**Nudeln a la Bolognese vom Rind#**

kj 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

kj 290 / 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 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



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 12

Für die Woche vom:

20.03.2023

24.03.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

**Vegetarisch**

Mensa geschlossen  
Mündliches Abitur

Mensa geschlossen  
Mündliches Abitur

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit  
Salat und Joghurtsauce#

Kartoffelcremesuppe und Milch-Grießbrei mit Bio-  
Kirschragout#



Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

3

12

kJ 653 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,80 g / BE 1,6

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



Seelachsfilet natur gebraten mit Rahmerbsen und  
Langkornreis#

Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit  
Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-  
Körnerbrötchen#

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Fisch

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

kJ 467 / kcal 111 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,60 g / BE 1,1

kJ 399 / kcal 95 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,1 g, davon Zucker 2,0  
g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

Pasta-Bar

Pasta-Bar

**Vollkost**

**Pastabar**

**Gluten-,  
Laktosefrei**

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken#

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus#

Eier, Sellerie

3

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

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



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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.