



## Speisekarte KW 19

Für die Woche vom:

08.05.2023

12.05.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



### Vegetarisch

**Drelli-Nudeln mit Gemüserahmsauce und Sonnenblumenkernen**

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

**Penne mit fruchtiger Tomatensauce**

**Grießbrei mit Apfelmus, dazu Kartoffelrahmsuppe**

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

Gluten (Weizen), 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

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

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

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

**Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Rahmspinat**

**Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis**

**Leberkäseglasch mit Spätzle und Möhrengemüse**

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

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

Milch(Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

1  
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

kJ 534 / kcal 128 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 21,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,8

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

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

### Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

### Gluten-, Laktosefrei

**Hühnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis**

**Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienerei**

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

**Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus**

Sojabohnen

Sellerie, Soja

Sojabohnen

3

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

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 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

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



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch

DGE Cert-Konform



# Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



## Speisekarte KW 20

Für die Woche vom:

15.05.2023

19.05.2023

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

Donnerstag



**Vegetarisch**

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Basilikumrahmsauce

Eieromlette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

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

Gluten(Weizen),Eier, Milch(Lactose)

Sojabohne, 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

kj 514 / kcal 123 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 17,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5



**Vollkost**

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Thunfisch-Gemüseragout mit Salzkartoffeln

Rindfleischrahmgeschnetzeltes mit buntem Gemüse und Knöpfe

Putenbrustmedaillon mit Würzkartoffeln und Gemüse, dazu Geflügeljus

Senf

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

Gluten (Weizen,Dinkel), Eier, Senf

Gluten (Weizen)

1

2, 3

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 538 / kcal 128 / Fett 3,8 g,davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 17,4 g,davon Zucker 2,0 g/Eiweiß 5,7 g /Salz 0,83 g/ BE 1,5

kj 538 / kcal 129 /Fett 2,5 g,davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 19,8 g,davon Zucker 2,3 g/Eiweiß 6,1 g/Salz 0,7 g /BE 1,7

**Pasta-Bar**

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

**Gluten-, Laktosefrei**

Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

Süßkartoffel Tikka Masala

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Sojabohnen

Sojabohnen

Fisch, 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

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



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch

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

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

Donnerstag

**Vegetarisch**

Vegetarische Paella mit Rohkostsalat und Joghurdressing

Würzkartoffeln mit Ratatouille-Gemüse und feinen Linsen

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

Kartottencremesuppe, American Pancakes mit roter Grütze und Vanillesoße

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, 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

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 15,2g, 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**

Spaghetti mit Bolognese vom Rind

Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Vollkornreis

Schlemmerfilet "Bordelaise" mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln

Putenrahmragout mit Spätzle und buntem Marktgemüse

Gluten (Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

Milch (Lactose)

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

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 432 / kcal 103 / 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 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

**Pasta-Bar**

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

**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



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch

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

www.sander-kanteenie.com



## Speisekarte KW 22

Für die Woche vom:

29.05.2023

02.06.2023

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

Donnerstag

**Vegetarisch**

**Vegetarischer Kartoffeleintopf, 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

**Wellenbandnudeln in Paprikarahmsauce und Mais**

Gluten (Weizen), Sellerie

kj 547 / kcal 131 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 20,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,88 g / BE 1,7

**Herzhafte Pfannkuchen mit Frühlingsgemüse und Käserahmsauce**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 576 / kcal 138 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 19,8 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,45 g / BE 1,7

**Falafelbällchen mit Kräuterdip und Würzkartoffeln**

Milch (Lactose)

kj 499 / kcal 119 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,4

**Vollkost**

**Tomatencremesuppe mit Reis, dazu Rindsbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen**

Gluten(Weizen)

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

**Putengyros mit Fladenbrot, dazu Salat, Tomate, Gurke und Joghurtsauce**

Gluten(Weizen, Gerste, Milch(Lactose), Sesam)

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

**gebratenes Seelachsfilet mit Salzkartoffeln und Erbsen, dazu Dillrahmsauce**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kj 655 / kcal 156 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g  
KH 19,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,14 g / BE 1,7

**Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Spätzle**

Gluten(Weizen), Milch(Lactose)

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

**Pasta-Bar**

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

**Gluten-, Laktosefrei**

**Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln**

kj 278 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 6,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5

**Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienerei**

Sojabohnen, Sellerie

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

**Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse**

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 Gemüserais**

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



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



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 23

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:

05.06.2023

09.06.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



### **Vegetarisch**

**Tortellini mit vegetarischer Füllung, dazu Tomatensauce**

**Vegane Gemüselasagne, dazu ein kleiner Salat**

**Käsespätzle mit Röstzwiebeln**

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Sojabohnen

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

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 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 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**

**Gebratene Hähnchenbrust mit Waldpilzrahm und Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingsnudeln**

**Königsberger Klopse vom Rind und Schwein mit Salzkartoffeln und buntes Gemüse**

**Schlemmerfilet "Italiano" mit Gemüseris und Zitronensauce**

**Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

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

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

Milch (Lactose), Senf

KJ 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g / BE 1,6

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 523 / kcal 125 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 16,1 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,0 g / BE 1,3

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

### **Pasta-Bar**

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

### **Gluten-, Laktosefrei**

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

**Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis**

**Nudeln a la Bolognese vom Rind**

**Geschmorte Aubergine mit grobem Kräuter-Maisgrieß**

Eier, Sojabohnen Senf

Fisch, Sojabohnen

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 6,0 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 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 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



Rindfleisch

DGE Cert-Konform

## 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

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**

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



Pfannengulasch vom Rind mit Hörnchen-Nudeln und Karotten-Erbsen-Gemüse

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

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



Lachs-Gratin mit Brokkoli

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

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

**Pasta-Bar**

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

**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



DE-ÖKO-003  
BIO

DGE Cert-Konform

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



Geflügel

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



Fisch

Fruchtige Linsensbolognese 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



Rindfleisch