



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 19

Für die Woche vom:

10.05.2021

14.05.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vollkost
Berlin**

Feiner Milchreis mit roter Grütze

Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Bio-Kartoffeln#

Bio-Vollkorn-Spirelli mit Bio-Gemüstreifen und Champignons in Sahnesauce

Krosse Soja-Sticks mit Paprikarahm und Bio-Fairtrade-Vollkornreis mit Bio-Mais

Hühnchengeschnetzeltes mit Champignons, Bio-Vollkorn-Penne und Bio-Mischgemüse

Milch (Lactose) Sellerie

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

11, 3

3, 8

kJ 552 / kcal 132 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 16,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 9,9 g / Salz 1,26 g / BE 1,39

kJ 737 / kcal 176 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 21,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,30 g / BE 1,76

kJ 478 / kcal 114 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 16,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,06 g / BE 1,36

**Veg.
Alternative
Berlin**

Feiner Milchreis mit roter Grütze

Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln

Bio-Vollkorn-Spirelli mit Bio-Gemüstreifen und Champignons in Sahnesauce

Krosse Soja-Sticks mit Paprikarahm und Bio-Fairtrade-Vollkornreis mit Bio-Mais

Hühnchengeschnetzeltes mit Champignons, Bio-Vollkorn-Penne und Bio-Mischgemüse

Milch (Lactose) Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

11, 3

3

kJ 339 / kcal 81 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 9,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,46 g / BE 0,78

kJ 552 / kcal 132 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 16,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 9,9 g / Salz 1,26 g / BE 1,39

kJ 737 / kcal 176 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 21,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,30 g / BE 1,76

kJ 478 / kcal 114 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 16,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,06 g / BE 1,36

**Dessert
für alle**

Frisches Obst

Naturjoghurt mit Trauben

Frisches Obst

Naturjoghurt mit Melone

Frisches Obst

Milch (Lactose), 3

Milch (Lactose), 3

kJ 204 / kcal 49 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,50 g / 0,9 BE

kJ 269 / kcal 64 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 6,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,09 g / 0,6 BE

kJ 204 / kcal 49 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,50 g / 0,9 BE

kJ 269 / kcal 64 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 6,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,09 g / 0,6 BE

kJ 204 / kcal 49 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,50 g / 0,9 BE

**Rohkost
für alle**

Rohkost

Rohkost

Rohkost

Rohkost

Rohkost



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

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.