



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 9

Für die Woche vom:

01.03.2021

05.03.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vegetarisches Knusperschnitzel auf Sojabasis mit Tomatenreis und Erbsen-Möhrengemüse

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

1

Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream und Salat

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

3

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit roter Grütze

Milch (Lactose) Sellerie

11, 3

Bio-Vollkornpenne mit vegetarischer Carbonarasauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Eier

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Vollkost



Putenköfte mit dunkler Sauce, Erbsen-Möhrengemüse und Bio-Kartoffelpüree

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



Gefüllte Canneloni "Bolognese" mit Hackfleisch und Mozzarella

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



Paniertes Vollkorn-Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Backofen-Frites

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



Geschnetzelte Hühnerbrust in Käsesauce mit Zucchini, dazu Bio-Vollkornreis

Gluten(Weizen)Milch (Lactose)



Bio-Fusilli mit Lachsauce

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

1

Gluten-, Laktosefrei

Omas Gulaschsuppe mit Rindfleisch und Kartoffeln

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseris

Sojabohnen, Senf

Hühchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Sojabohnen

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Obstkorb

Sahnepudding Schoko

Milch (Lactose)

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein

Neu!

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.

Speisekarte KW 10

Für die Woche vom:

08.03.2021

12.03.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Asiatische Bio-Mienudeln mit gebratenem Gemüse und süß-saurer Sauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf

Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Kartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Bio-Vollkornpenne-Broccoli-Auflauf mit Rahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier

Bio-Spiralnudeln mit Bio-Tomaten-Basilikum-Sauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)



DE-ÖKO-003

Vollkost



Currywurst vom Schwein mit Backofen-Frites

Senf
3, 8



Pfannengulasch vom Rind mit Wurzelgemüse und Knöpfe

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sojabohnen



Mildes Chili vom Rind mit Bohnen, Paprika und Bio-Vollkornreis, dazu Sour Cream

Milch (Lactose)



Seelachs-Filet mit Remoulade und Bio-Salzkartoffeln

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



Puten-Käse-Medaillons mit Gemüserahmsauce und Spaghetti

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

Gluten-, Laktosefrei

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Eier, Sojabohnen

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

Vegetarischer Linseneintopf

Sellerie

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)
3, 11

Obstkorb

Pfirsich-Aprikosen-Pudding

Schwefeldioxid/Sulphit
3, 11

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit
3, 11



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.



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 11

Für die Woche vom:

15.03.2021

19.03.2021

Aktion: INSEKTENRETTER

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Spanische Würzkartoffeln mit Salat und grüner Sauce

Eier, Milch (Lactose), Senf

INSEKTENRETTER Veget. Kartoffelsuppe
Ofenfrische Pancakes mit Erdbeer-Rhabarber-Grütze und Vanillesauce

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

Goudakäseschnitzel mit Leipziger Allerlei, Bio-Sahnesauce und Bio-Vollkornreis

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

1, 2

Krosse Soja-Sticks auf Dinkelreis mit leckerem Dip

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

12

Bunte Tortellini mit vegetarischer Füllung, dazu Tomaten-Basilikumsauce und Reibekäse

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

Vollkost



INSEKTENRETTER Geflügel-Cevapcici mit Kichererbsenreis und Joghurt-Dip

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



Geschnetzelte Putenbrust in fruchtiger Tomaten-Gemüsesauce, dazu Vollkornnudeln

Gluten (Weizen), Sellerie



INSEKTENRETTER Leckerer Fischstäbchen-Burger mit Salat und Tomaten, dazu Ofen-Wedges

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



INSEKTENRETTER Mini Piccata von der Pute mit Wellennudeln und Bärlauchpesto

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



Bio-Spirelli mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

Gluten-, Laktosefrei

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

Fisch, Sojabohnen

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Hähnchengeschnitztes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Sojabohnen, Senf

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Senf, Sojabohnen

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Sojabohnen, Sellerie

3, 8

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Obstkorb



Fisch

Vanillepudding

Milch (Lactose)

1

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Schwein

Neu!

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.

Speisekarte KW 12

Für die Woche vom:

22.03.2021

26.03.2021

Aktion: INSEKTENRETTER

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Penne-Veggi-Bologneseauflauf mit Gemüse und Käse überbacken

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

INSEKTENRETTER Vegane Knusper-Nuggets "Chicken Style" auf Gemüseris mit milder Currysauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf.



Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Brötchen

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

Ofenfrische geriebene Reibekuchen mit Apfelmus

Gluten(Weizen) Eier, Schwefeldioxid/ Sulphit

3

Vollkost



INSEKTENRETTER Penne mit cremiger Lachs-Gemüsesauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fische

1



Omas Minifrikadellen mit dunkler Sauce, Apfelrotkohl und Bio-Salzkartoffeln

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

3



INSEKTENRETTER Puten-Hackfleisch One Pot mit buntem Gemüse und Knusperbrötchen

Glutens (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste), Milch (Lactose), Senf

1



INSEKTENRETTER Putenschinkennudeln mit Bio-Tomatensauce und Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

2, 3



Rindfleisch-Rahmtopf mit Champignons und Gurke, dazu Hörnchennudeln

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

3

Gluten-, Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseris

Sojabohnen, Senf

Tomatenreis mit Rindfleisch-Bolognese und Kohlrabi-Erbsengemüse

Sellerie

Vegetarischer Linseneintopf

Sellerie

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Obstkorb

Sahne-Pudding-Karamell

Milch (Lactose)

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein

Neu!

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.

Speisekarte KW 13

Für die Woche vom:

29.03.2021

02.04.2021

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Zucchini-Cremesuppe und bayrischer Hefekloß mit Vanillesauce und grüner Grütze

Bio-Spaghetti mit fruchtiger Linsen-Bolognese und Reibekäse

Mini-Rollen mit China-Sauce und Bio-Vollkornreis

Romanesco-Gemüse-Knöpflepfanne mit Käserahmsauce

Vegetarischer Bratling auf Sojabasis mit milder Currysauce und Würzkartoffeln

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

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Schwefeldioxid/ Sulphit

1

1

Vollkost



Zartes Hähnchenbrustfilet mit Paprikarahm und Bio-Spirelli

Fit-Pizza Flammkuchen mit Rahm, Speck und Zwiebeln

Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Bio-Vollkorn-Spirelli

Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Bio-Kartoffeln

Hühnchengeschnetzeltes mit Champignons und Langkornreis

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

2, 3

Gluten-, Laktosefrei

Maisgrießbrei mit Kirschragout

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Hühnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseris

Omas Gulaschsuppe mit Rindfleisch und Kartoffeln

Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

Sojabohnen

Sojabohnen, Senf

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Waldfrucht-Pudding

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

3

Milch (Lactose)

3, 11

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

3, 11



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.

Speisekarte KW 14

Für die Woche vom:

05.04.2021

09.04.2021

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse gefüllt,
dazu Bio-Rahmerbsen

Gemüseburger im Sesam-Brötchen mit Ofen-
Pommes und Ketchup

Vegetarischer Linseneintopf mit Bio-Brötchen

Bio-Spaghetti mit Bio-Basilikum-Tomatensauce
und Bio-Reibekäse

Chili sin Carne mit Sour Cream und Bio-
Vollkornreis

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Sojabohnen

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sojabohnen

Vollkost



Hähnchen-Currygeschnetzeltes mit Apfel und
Ananas, dazu Basmatireis

Rindfleischburger im Sesam-Brötchen mit Ofen-
Pommes und Ketchup

Schweinegulasch mit Pilzen dazu Bio-
Vollkornnudeln und buntes Gemüse

Knusprige Seelachsfilet-Kibbelinge mit Bio-
Salzkartoffeln und Remoulade

Putengyrospanne mit Zwiebeln, Weißkohl, Bio-
Vollkornreis und Dip

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Senf

Gluten (Weizen), Senf

Fisch, Eier, Milch (Lactose), Senf

Milch (Lactose)

Gluten- Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwieners

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce
mit Risi Bisi

Tomatenreis mit Rindfleisch-Bolognese und
Kohlrabi-Erbsegemüse

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl
und Kartoffelstampf

Mildes Beef-Chili mit Quinoa Langkornreis

Sojabohnen, Sellerie
3, 8

Sojabohnen, Senf

Sellerie

Sojabohnen

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Vanillepudding

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

3

Milch (Lactose)
3, 11

Milch (Lactose)
1

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit
3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein

Neu!

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.