

Speisekarte KW 15

Für die Woche vom:

12.04.2021

16.04.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DE-ÖKO-003



DE-ÖKO-003



**Vollkost
Berlin**

Vegetarische Bio-Gemüsesuppe mit Bio-Brötchen

Putenköfte mit dunkler Sauce, Bio-Mischgemüse und Bio-Kartoffelpüree

Bio-Fusilli mit Lachssauce und Bio-Erbsengemüse

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Backofen-Frites

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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)

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

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 450 / kcal 109 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 15,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,82 g / 1,3 BE

kJ 349 / kcal 83 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 9,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 0,87 g / 0,8 BE

kJ 457 / kcal 109 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 18,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,67 g / 1,5 BE

kJ 521 / kcal 124 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 17,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,36 g / 1,4 BE



DE-ÖKO-003



DE-ÖKO-003



**Veg.
Alternative
Berlin**

Vegetarische Bio-Gemüsesuppe mit Bio-Brötchen

Vegetarisches Knusperschnitzel auf Sojabasis mit Bio-Mischgemüse und Bio-Kartoffelpüree

Bio-Fusilli mit Waldpilzsauce und Bio-Erbsengemüse

Bio-Fairtrade-Vollkornreis mit vegetarischer Carbonarasauce und Bio-Broccoli

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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Sojabohnen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 450 / kcal 109 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 15,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,82 g / 1,3 BE

kJ 386 / kcal 92 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 11,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,16 g / 1,0 BE

kJ 456 / kcal 109 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 18,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,38 g / 1,5 BE

kJ 563 / kcal 134 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 17,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,09 g / 1,6 BE

kJ 521 / kcal 124 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 17,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,36 g / 1,4 BE

**Dessert
für alle**

Frisches Obst

Naturjoghurt mit frischen Früchten

Frisches Obst

Naturquark mit Birne

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 289 / kcal 69 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 6,6 g, davon Zucker 5,3 g / Eiweiß 9,6 g / Salz 0,07 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

Speisekarte KW 16

Für die Woche vom:

19.04.2021

23.04.2021

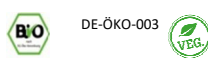
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DE-ÖKO-003

**Vollkost
Berlin**

Überbackener Bio-Blumenkohl mit Bio-Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 317 / kcal 76 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 8,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,36 g / BE 0,7



Pfannengulasch vom Rind mit Wurzelgemüse und Bio-Gnocchi

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

kJ 449 / kcal 107 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 15,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,00 g / BE 1,3

Eieromelett mit Bio-Spinat und Bio-Kartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 320 / kcal 77 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 9,3 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,45 g / BE 0,8

Mini-Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites#



Senf

8

Bio-Lachs-Nudeltaschen mit Bio-Sahnesauce und Bio-Gemüwestreifen

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

kJ 652 / kcal 156 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
Kohlenhydrate 23,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,60 g / BE 2,0



DE-ÖKO-003

**Veg.
Alternative
Berlin**

Überbackener Bio-Blumenkohl mit Bio-Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 317 / kcal 76 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 8,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,36 g / BE 0,7



DE-ÖKO-003

Bio-Gnocchi-Bio-Gemüse-Auflauf mit Bio-Sahnesauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 672 / kcal 161 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 25,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 2,14 g / BE 2,1

Eieromelett mit Bio-Spinat und Bio-Kartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 320 / kcal 77 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 9,3 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,45 g / BE 0,8

Vegetarisches Chili mit Bio-Fairtrade-Vollkornreis und Sour Cream

Sojabohnen, Milch (Lactose)

kJ 465 / kcal 111 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 17,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,73 g / BE 1,5

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 600 / kcal 143 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 24,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,87 g / BE 2,0

**Dessert
für alle**

Frisches Obst

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

Naturjoghurt mit frischen Früchten

Milch (Lactose) 3

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

Frisches Obst

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

Naturquark mit Mango

Milch (Lactose) 3

kJ 289 / kcal 69 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 6,6 g, davon Zucker 5,3 g / Eiweiß 9,6 g / Salz 0,07 g / 0,6 BE

Frisches Obst

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



Vegetarisch



Rindfleisch

Rohkost



Geflügel

Rohkost



Fisch

Rohkost



Schwein

Rohkost



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/ (c)= 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 17

Für die Woche vom:

26.04.2021

30.04.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DE-ÖKO-003



**Vollkost
Berlin**

Vegetarischer Bio-Linsen-Kartoffeleintopf mit Bio-Brötchen

Hähnchenbrustfilet mit Bio-Kohlrabi-Erbsengemüse, dunkler Sauce und Bio-Vollkornspirelli

Seelachs-Backfisch-Filet mit Sauce, Bio-Blattspinat und Bio-Dampfkartoffeln

Putengeschnetzeltes mit Champignons, dazu Bio-Fairtrade-Vollkornreis mit Bio-Dinkel

Bio-Pancakes mit Vanillesauce und Apfelragout#

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3

kJ 436 / kcal 104 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 17,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,73 g / BE 1,44

kJ 465 / kcal 111 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 14,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 9,1 g / Salz 0,54 g / BE 1,22

kJ 369 / kcal 88 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 10,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,05 g / BE 0,85

kJ 654 / kcal 156 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 19,9 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,10 g / BE 1,66

kJ 580 / kcal 138 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
Kohlenhydrate 20,9 g, davon Zucker 10,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,24 g / BE 1,7



DE-ÖKO-003

**Veg.
Alternative
Berlin**

Vegetarischer Bio-Linsen-Kartoffeleintopf mit Bio-Brötchen

Gemüsesouffle mit Bio-Kohlrabi-Erbsengemüse, Sauce und Bio-Vollkornspirelli

Rührei mit Bio-Blattspinat und Bio-Dampfkartoffeln

Gemüse-Gulasch mit Bio-Fairtrade-Vollkornreis mit Bio-Dinkel

Bio-Pancakes mit Vanillesauce und Apfelragout#

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

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

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

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3

kJ 436 / kcal 104 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 17,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,73 g / BE 1,44

kJ 439 / kcal 105 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 14,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,71 g / BE 1,24

kJ 328 / kcal 78 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 6,3 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,51 g / BE 0,53

kJ 517 / kcal 123 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 22,3 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 1,32 g / BE 1,86

kJ 580 / kcal 138 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
Kohlenhydrate 20,9 g, davon Zucker 10,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,24 g / BE 1,7

**Dessert
für alle**

Frisches Obst

Naturjoghurt mit Banane

Frisches Obst

Naturquark mit Honig

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 289 / kcal 69 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 6,6 g, davon Zucker 5,3 g / Eiweiß 9,6 g / Salz 0,07 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



Rindfleisch



Fisch



Schwein



Neues Produkt

Speisekarte KW 18

Für die Woche vom:

03.05.2021

07.05.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vollkost
Berlin**

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Brötchen

Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Bio-Rahmgemüse und Bio-Spätzle

Knusprige Seelachsfilet-Kibbelinge auf buntem Bio-Fairtrade-Vollkornreis mit Bio-Linsen, dazu Sour Cream

Gebratenes Putenbrustmedaillon mit Rahmsauce, Bio-Gemüse und Bio-Kartoffelpüree

Allgäuer Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln, Salat und Dressing

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

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

Fisch, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3

kJ 307 / kcal 73 / Fett 0,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,12 g / BE 1,07

kJ 592 / kcal 141 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 17,8 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,39 g / BE 1,48

kJ 561 / kcal 134 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,7 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,74 g / BE 1,64

kJ 502 / kcal 120 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 12,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,42 g / BE 1,01

kJ 741 / kcal 177 / Fett 9,4 g, davon ges. Fettsäuren 5,1 g
KH 16,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,14 g / BE 1,39

**Veg.
Alternative
Berlin**

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Brötchen

Vegetarischer Knusperbratling mit Bio-Rahmgemüse und Bio-Spätzle

Vegetarische Nuggets auf buntem Bio-Fairtrade-Vollkornreis mit Bio-Linsen, dazu Sour Cream

Goudakäseschnitzel mit Rahmsauce, Bio-Gemüse und Bio-Kartoffelpüree

Allgäuer Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln, Salat und Dressing

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

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

1, 2

3

kJ 307 / kcal 73 / Fett 0,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,12 g / BE 1,07

kJ 725 / kcal 173 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 20,2 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,64 g / BE 1,68

kJ 710 / kcal 170 / Fett 7,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 17,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,97 g / BE 1,48

kJ 467 / kcal 112 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 12,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,60 g / BE 1,01

kJ 741 / kcal 177 / Fett 9,4 g, davon ges. Fettsäuren 5,1 g
KH 16,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,14 g / BE 1,39

**Dessert
für alle**

Frisches Obst

Naturjoghurt mit frischen Früchten

Frisches Obst

Naturquark mit Honig

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 289 / kcal 69 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 6,6 g, davon Zucker 5,3 g / Eiweiß 9,6 g / Salz 0,07 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.

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

Fit-Pizza Salami mit Rindersalami, Mozzarella und Paprika#

Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Bio-Kartoffeln#

Milch (Lactose) Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

11, 3

2, 3

3, 8



DE-ÖKO-003

**Veg.
Alternative
Berlin**

Feiner Milchreis mit roter Grütze

Vegetarische Bio-Paella mit Bio-Fairtrade-Vollkornreis und Bio-Gemüse

Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln

Milch (Lactose) Sellerie

Gluten (Weizen)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

11, 3

3

kJ 549 / kcal 131 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 16,1 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,05 g / BE 1,34

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

**Dessert
für alle**

Frisches Obst

Naturjoghurt mit Trauben

Frisches Obst

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

**Rohkost
für alle**

Rohkost

Rohkost

Rohkost



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

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 20

Für die Woche vom:

17.05.2021

21.05.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vollkost
Berlin**

Rührei mit Bio-Blattspinat und Bio-Salzkartoffeln

Saftgulasch vom Rind mit Bio-Vollkornnudeln und buntem Gemüse#

Bio-Lachs-Spinat-Cannaroni im Ofen gebacken, mit Bio-Sahnesauce

Rindfleischburger im Bio-Brötchen mit Bio-Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup#

Chili sin Carne mit Bohnen, Sour Cream und Bio-Fairtrade-Vollkornreis

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

Gluten (Weizen), Senf

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

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

Milch (Lactose), Sojabohnen

3

kJ 318 / kcal 76 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 6,6 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,49 g / BE 0,55

kJ 534 / kcal 128 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 18,6 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,03 g / BE 1,55

kJ 685 / kcal 164 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,67 g / BE 1,63

kJ 470 / kcal 112 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 17,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,74 g / BE 1,43



DE-ÖKO-003



DE-ÖKO-003

**Veg.
Alternative
Berlin**

Rührei mit Bio-Blattspinat und Bio-Salzkartoffeln

Bio-Vollkornpenne-Bio-Rahmmöhren-Gratin

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

Veggi-Burger im Bio-Brötchen mit Bio-Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup#

Chili sin Carne mit Bohnen, Sour Cream und Bio-Fairtrade-Vollkornreis

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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

Milch (Lactose), Sojabohnen

3

kJ 318 / kcal 76 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 6,6 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,49 g / BE 0,55

kJ 569 / kcal 136 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 20,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,59 g / BE 1,72

kJ 717 / kcal 171 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 24,2 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 1,33 g / BE 2,02

kJ 621 / kcal 148 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 23 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,63 g / BE 1,93

kJ 470 / kcal 112 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 17,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,74 g / BE 1,43

**Dessert
für alle**

Frisches Obst

Naturjoghurt mit frischen Früchten

Frisches Obst

Naturquark mit Kokos

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 289 / kcal 69 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 6,6 g, davon Zucker 5,3 g / Eiweiß 9,6 g / Salz 0,07 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

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

11

11

11

11

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.