

Wochenmenü

KW 47, 21.11.2022 - 25.11.2022
Hort Schatzinsel und Lichtenbergschule

Hausgemacht Bio-Catering OHG
Lina und Laura Dörsam
Hauptstraße 107
75056 Sulzfeld
Telefon: 07269 919908-0
Fax: 07269 919908-23



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Moussaka mit Tomatensoße und Rohkostsalat a,a1,b,d,e,l	Chili con carne mit Reis und Salat dazu Obst a,a1,e,l	Erbseneintopf mit Kartoffeln und Gemüseeinlage, dazu Brötchen, Obst a,a1,e	Hackbällchen mit Tomatensoße dazu Kartoffelbrei und Karottensalat a,a1,a2,a4,b,d,e,f	Gemüsesuppe und Pfannkuchen mit Apfelbrei a,a1,b,d,e
	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße Reibekäse, und Salat dazu Obst a,a1,d,e,l		Pasta mit hausgemachter Tomatensoße dazu Reibekäse und Rohkostsalat a,a1,d,e	



Garantie für Ihre gesunde und genussvolle Ernährung: Zur Herstellung unserer hausgemachten Speisen verwenden wir ausschließlich biologisch erzeugte Lebensmittel. Unsere Produkte sind daher biologische Produkte gemäß Verordnung (EG) Nr 2018/848 .Ausnahme: Bei Verwendung von Wild sind diese Lebensmittel im Speiseplan mit einem * als 'aus Wildfang stammend' gekennzeichnet. Kurzfristige Änderungen am Speiseplan wegen Verfügbarkeit von Zutaten vorbehalten. Kennzeichnung: a=Glutenhaltiges Getreide, a1=Weizen, a2=Dinkel, a4=Hafer, b=Eier, d=Milch, e=Sellerie, f=Sesam, l=Senf

DE-ÖKO-006 Wenn Sie nur diese Essen bestellen, folgen sie den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. .

Wochenmenü

21.11.2022 - 25.11.2022

Hort Schatzinsel und Lichtenbergschule

Hausgemacht Bio-Catering OHG
Lina und Laura Dörsam
Hauptstraße 107
75056 Sulzfeld
Telefon: 07269 919908-0
Fax: 07269 919908-23



Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 21.11.2022 - 25.11.2022

a=Glutenhaltiges Getreide, b=Eier, c=Erdnüsse, d=Milch, e=Sellerie, f=Sesam, g=Lupine, h=Krebstiere, i=Fisch aus Wildfang, j=Soja, k=Schalenfrüchte, l=Senf, m=Schwefeldioxid und Sulphite, n=Weichtiere, a1=Weizen, a2=Dinkel, a3=Roggen, a4=Hafer, a5=Kamut, a6=Gerste, k1=Mandeln, k2=Haselnüsse, k3=Walnüsse, k4=Kaschunüsse, k5=Pecanüsse, k6=Paranüsse, k7=Pistazien, k8=Macadamianüsse, k9=Queenslandnüsse

21.11.2022, Menü 2, Moussaka mit Tomatensoße und Rohkostsalat * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Moussaka: a,a1,b,d,e * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:314.25/75,8 | Fett:4,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:5,9g | davon Zucker:1,4g | Eiweiß:3,2g | Salz:0,7g

22.11.2022, Menü 1, Chili con carne mit Reis und Salat dazu Obst * Salat: keine * Chili con carne(Rind): a,a1 * Obst (Pflaumen): keine * Reis hell: keine * Salatdressing: e,l * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:372.91/89,2 | Fett:1,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,3g | Kohlenhydrate:15,0g | davon Zucker:2,1g | Eiweiß:4,1g | Salz:0,8g

22.11.2022, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße Reibekäse, und Salat dazu Obst * Salat: keine * Obst (Pflaumen): keine * Penne: a,a1 * Reibekäse: d * Salatdressing: e,l * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:620.12/148,2 | Fett:3,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:23,2g | davon Zucker:2,6g | Eiweiß:5,4g | Salz:0,9g

23.11.2022, Menü 1, Erbseneintopf mit Kartoffeln und Gemüseeinlage, dazu Brötchen, Obst * Brötchen: a,a1 * Erbseneintopf mit Kartoffeln: e * Obst (Apfel): keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:335.2/80,7 | Fett:0,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,2g | Kohlenhydrate:14,1g | davon Zucker:5,4g | Eiweiß:4,3g | Salz:0,2g

24.11.2022, Menü 1, Hackbällchen mit Tomatensoße dazu Kartoffelbrei und Karottensalat * Fleischbällchen (Rind): a,a1,a2,a4,b,f * Karottensalat: e * Kartoffelbrei: d * Tomatensoße für Fleischbällchen: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:331.01/79,4 | Fett:3,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:6,9g | davon Zucker:2,1g | Eiweiß:6,8g | Salz:0,8g

24.11.2022, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße dazu Reibekäse und Rohkostsalat * Karottensalat: e * Penne: a,a1 * Reibekäse: d * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:657.83/157,2 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:24,3g | davon Zucker:1,9g | Eiweiß:5,8g | Salz:0,9g

25.11.2022, Menü 1, Gemüsesuppe und Pfannkuchen mit Apfelbrei * Apfelbrei: keine * Gemüsesuppe: d,e * Pfannkuchen,salzig: a,a1,b,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:607.55/145,6 | Fett:6,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:17,5g | davon Zucker:4,6g | Eiweiß:4,1g | Salz:0,3g