












Wochenmenü

KW 46, 14.11.2022 - 18.11.2022
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
 Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Salat a,a1,d,e	  Geflügel - Fleischkäse mit Bratensoße, Kartoffeln und Salat a,a1,e,l	  Hausgemachte Semmelklöße mit Champignon - Ragout und Obst a,a1,a2,a4,b,d,e,f	  Rührei mit Salzkartoffeln Spinat a,a1,b,d	  Hausgemachte Hackfleisch - Lasagne vom Rind mit Rohkostsalat a,a1,d,e,l
	 Käsespätzle mit Gurkensalat a,a1,d,e,l			 Cous - Cous Tofubratling mit Karotten - Erbsengemüse a,a1,a2,a4,b,d,e,f,j



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, j=Soja, k=Schalenfrüchte, l=Senf

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

Wochenmenü

14.11.2022 - 18.11.2022

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 14.11.2022 - 18.11.2022

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

14.11.2022, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Salat * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Rote Beete-Salat: e * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:657.83/157,3 | Fett:3,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:24,4g | davon Zucker:2,6g | Eiweiß:5,8g | Salz:1,0g

15.11.2022, Menü 1, Geflügel-Fleischkäse mit Bratensoße, Kartoffeln und Salat * Bratensoße (Rind): a,a1 * Geflügel-Fleischkäse: keine * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Salzkartoffel: keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:398.05/95,0 | Fett:5,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,7g | Kohlenhydrate:7,7g | davon Zucker:0,7g | Eiweiß:3,9g | Salz:0,8g

15.11.2022, Menü 2, Käsespätzle mit Gurkensalat * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Käsespätzle: a,a1,d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:628.5/150,5 | Fett:6,4g | davon gesättigte Fettsäuren:2,5g | Kohlenhydrate:16,7g | davon Zucker:1,1g | Eiweiß:6,2g | Salz:0,6g

16.11.2022, Menü 2, Hausgemachte Semmelklöße mit Champignon-Ragout und Obst * Champignon-Ragout: a,a1,d,e * Obst (Apfel): keine * Semmelklöße: a,a1,a2,a4,b,d,f * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:615.93/147,2 | Fett:2,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,9g | Kohlenhydrate:25,1g | davon Zucker:3,8g | Eiweiß:5,3g | Salz:0,7g

17.11.2022, Menü 1, Rührei mit Salzkartoffeln Spinat * Rührei: b,d * Salzkartoffel: keine * Spinat: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:351.96/84,3 | Fett:3,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:8,3g | davon Zucker:1,0g | Eiweiß:4,5g | Salz:0,9g

18.11.2022, Menü 1, Hausgemachte Hackfleisch-Lasagne vom Rind mit Rohkostsalat * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Hackfleisch-Lasagne: a,a1,d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:469.28/112,6 | Fett:4,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:11,1g | davon Zucker:1,7g | Eiweiß:6,4g | Salz:0,8g

18.11.2022, Menü 2, Cous-Cous Tofubratling mit Karotten-Erbsengemüse * Cous-Cous: a,a1 * Erbsen-Möhren: a,a1,d,e * Tofubratling : a,a1,a2,a4,b,d,f,j * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:553.08/132,0 | Fett:3,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:19,1g | davon Zucker:1,6g | Eiweiß:5,4g | Salz:0,9g