







# Wochenmenü

KW 12, 20.03.2023 - 24.03.2023  
Hort Schatzinsel und Lichtenbergschule


Hausgemacht Bio-Catering GmbH  
Hauptstraße 107  
75056 Sulzfeld  
Telefon: 07269 919908-0  
Fax: 07269 919908-23



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Ratatouille mit Reis und Rote Beete - Salat e	 Käsespätzle mit Gurkensalat a,a1,b,d,e,l	 Gemüsepfanne Asia mit Kokos - Currysoße Reis und Obst a,a1,d,e	  Rührei mit Salzkartoffeln Spinat a,a1,b,d	 Pasta mit hausgemachter Tomatensoße , 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, 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

20.03.2023 - 24.03.2023

Hort Schatzinsel und Lichtenbergschule

Hausgemacht Bio-Catering GmbH  
Hauptstraße 107  
75056 Sulzfeld  
Telefon: 07269 919908-0  
Fax: 07269 919908-23



## Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 20.03.2023 - 24.03.2023

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

20.03.2023, Menü 2, Ratatouille mit Reis und Rote Beete-Salat \* Ratatouille: e \* Reis hell: keine \* Rote Beete-Salat: e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:343.58/82,9 | Fett:1,1g | davon gesättigte Fettsäuren:0,1g | Kohlenhydrate:15,8g | davon Zucker:3,0g | Eiweiß:2,0g | Salz:1,0g

21.03.2023, Menü 2, Käsespätzle mit Gurkensalat \* Gurkensalat mit Dressing: e,l \* Käsespätzle: a,a1,b,d,e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:645.26/154,5 | Fett:6,7g | davon gesättigte Fettsäuren:2,5g | Kohlenhydrate:16,8g | davon Zucker:1,3g | Eiweiß:6,3g | Salz:0,6g

22.03.2023, Menü 1, Gemüsepfanne Asia mit Kokos-Currysoße Reis und Obst \* Gemüsegulasch Asia: a,a1,d,e \* Obst (Apfel): keine \* Reis (weiss): keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:423.19/101,0 | Fett:2,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,1g | Kohlenhydrate:17,4g | davon Zucker:4,2g | Eiweiß:2,0g | Salz:0,5g

23.03.2023, 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

24.03.2023, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, Reibekäse, und Rohkostsalat \* Karottensalat: e \* Reibekäse: d \* Spirelli für Tomatensoße: a,a1 \* Tomatensoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:486.04/116,3 | Fett:4,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:15,8g | davon Zucker:1,6g | Eiweiß:4,0g | Salz:0,6g