












Wochenmenü

KW 38, 18.09.2023 - 22.09.2023
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
  Vollkorn - Spaghetti mit Grünkernbolognese und Rohkostsalat a,a1,a2,e,l		 Hausgemachte Gemüselasagne mit Salat und Kokos - Ananas - Dessert a,a1,d,e,l	  Hühner - Frikassee mit Reis Karottensalat a,a1,d,e	  Kürbissuppe und Rohnudeln mit Vanillesoße a,a1,b,d,e
 Moussaka mit Tomatensoße und Rohkostsalat a,a1,b,d,e,l		 Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat und Kokos - Ananas - Dessert a,a1,d,e,l	 Spinatklöße mit Steinchampignonragout und Karottensalat a,a1,b,d,e	 Bauernspätzle dazu Bratensoße mit frischen Kräutern und Salat a,a1,b,e,l



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, b=Eier, d=Milch, e=Sellerie, l=Senf

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



Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 18.09.2023 - 22.09.2023

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

18.09.2023, Menü 1, Vollkorn-Spaghetti mit Grünkernbolognese und Rohkostsalat * Grünkernbolognese: a,a2,e * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Vollkorn-Spaghetti(byo): a,a1 * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:406.43/97,8 | Fett:2,3g | davon gesättigte Fettsäuren:0,3g | Kohlenhydrate:15,2g | davon Zucker:1,5g | Eiweiß:2,9g | Salz:0,6g

18.09.2023, 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:331.01/79,6 | Fett:4,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:6,2g | davon Zucker:1,7g | Eiweiß:3,2g | Salz:0,8g

20.09.2023, Menü 2, Hausgemachte Gemüselasagne mit Salat und Kokos-Ananas-Dessert * Salat: keine * Gemüse-Lasagne: a,a1,d,e * Kokos-Ananas-Dessert: d * Salatdressing: e,l * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:477.66/114,4 | Fett:4,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,9g | Kohlenhydrate:12,7g | davon Zucker:4,4g | Eiweiß:5,0g | Salz:0,5g

20.09.2023, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat und Kokos-Ananas-Dessert * Salat: keine * Kokos-Ananas-Dessert: d * Reibekäse: d * Salatdressing: e,l * Spirelli: a,a1 * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:649.45/155,6 | Fett:4,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,6g | Kohlenhydrate:22,6g | davon Zucker:3,4g | Eiweiß:5,3g | Salz:0,6g

21.09.2023, Menü 1, Hühner-Frikassee mit Reis Karottensalat * Hühner-Frikassee: a,a1,d * Karottensalat: e * Reis (weiss): keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:381.29/91,5 | Fett:2,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:14,1g | davon Zucker:1,6g | Eiweiß:3,7g | Salz:0,8g

21.09.2023, Menü 2, Spinatklöße mit Steinchampignonragout und Karottensalat * Bechamelsoße m.Champignon: a,a1,d,e * Karottensalat: e * Spinatklöße: a,a1,b,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:427.38/102,4 | Fett:3,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:14,3g | davon Zucker:1,7g | Eiweiß:3,3g | Salz:0,7g

22.09.2023, Menü 1, Kürbissuppe und Rohrnudeln mit Vanillesoße * Kürbissuppe: a,a1,d,e * Rohrnudeln: a,a1,b,d * Vanillesoße ohne Ei: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:506.99/121,3 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:18,3g | davon Zucker:6,1g | Eiweiß:3,2g | Salz:0,4g

22.09.2023, Menü 2, Bauernspätzle dazu Bratensoße mit frischen Kräutern und Salat * Salat: keine * Bauernspätzle: a,a1,b * Bratensoße (Rind): a,a1 * Salatdressing: e,l * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:435.76/104,4 | Fett:1,9g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:17,7g | davon Zucker:0,4g | Eiweiß:3,6g | Salz:0,4g