














Wochenmenü

KW 06, 05.02.2024 - 09.02.2024
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
 Djuvec - Reis dazu Tomatensoße, Rohkostsalat und Obst a, a1, d, e, l	  Grießbrei mit Zimt - Zucker und Kürbissuppe a, a1, d, e	 Hausgemachte Hackfleisch - Lasagne vom Rind mit Weißkraut - Karottensalat und Obst a, a1, d, e	  Kartoffeleintopf mit Gemüse und Brötchen, dazu Vanillepudding a, a1, d, e	 Piraten - Fischragout mit Maccaroni dazu Salat a, a1, d, e, i, l
 Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, dazu Obst und Rohkostsalat a, a1, d, e, l	 Tortellini mit Käsesoße und Salat a, a1, d, e, j	  Gemüse - Rohkost - Sticks mit Kartoffeln und Kräuterquark d, e	 Blumenkohlbratling mit Kräutersoße und Reis, dazu Vanillepudding a, a1, b, d, e	  Gemüsequiche mit Salat und Obst a, a1, b, d, e, l



DE-ÖKO-006

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, b=Eier, d=Milch, e=Sellerie, i=Fisch aus Wildfang, j=Soja, l=Senf

 Wenn Sie nur diese Essen bestellen, folgen sie unseren Empfehlungen, angelehnt an die Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. .



Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 05.02.2024 - 09.02.2024

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

05.02.2024, Menü 2, Djuvec-Reis dazu Tomatensoße, Rohkostsalat und Obst * Djuvec-Reis: e * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Obst (Apfel): keine * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:276.54/66,0 | Fett:1,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,2g | Kohlenhydrate:11,3g | davon Zucker:4,0g | Eiweiß:1,4g | Salz:0,9g

05.02.2024, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, dazu Obst und Rohkostsalat * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Obst (Apfel): keine * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:628.5/150,2 | Fett:3,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:23,5g | davon Zucker:3,7g | Eiweiß:5,0g | Salz:0,8g

06.02.2024, Menü 1, Grießbrei mit Zimt-Zucker und Kürbissuppe * Grießbrei (warm): a,a1,d * Kürbissuppe: a,a1,d,e * Zimt-Zucker: keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:460.9/110,4 | Fett:3,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,9g | Kohlenhydrate:16,6g | davon Zucker:8,8g | Eiweiß:3,1g | Salz:0,4g

06.02.2024, Menü 2, Tortellini mit Käsesoße und Salat * Käsesoße: a,a1,d * Rote Beete-Salat: e * Tortellini (vegetarisch): a,a1,j * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:662.02/158,2 | Fett:6,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:19,1g | davon Zucker:3,4g | Eiweiß:5,5g | Salz:1,2g

07.02.2024, Menü 1, Hausgemachte Hackfleisch-Lasagne vom Rind mit Weißkraut-Karottensalat und Obst * Hackfleisch-Lasagne: a,a1,d,e * Obst (Mandarine,Apfel): keine * Weißkraut-Karotten rohkostsalat: e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:410.62/98,3 | Fett:3,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:11,3g | davon Zucker:4,1g | Eiweiß:5,2g | Salz:0,7g

07.02.2024, Menü 2, Gemüse-Rohkost-Sticks mit Kartoffeln und Kräuterquark * Kräuterquark: d,e * Rohkost-Gemüsesticks: keine * Salzkartoffel: keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:305.87/73,8 | Fett:1,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:10,3g | davon Zucker:1,9g | Eiweiß:3,8g | Salz:1,0g

08.02.2024, Menü 1, Kartoffeleintopf mit Gemüse und Brötchen, dazu Vanillepudding * Brötchen: a,a1 * Kartoffeleintopf mit Gemüse (püriert): d,e * Pudding (Vanille): d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:305.87/73,2 | Fett:1,4g | davon gesättigte Fettsäuren:0,8g | Kohlenhydrate:12,1g | davon Zucker:3,2g | Eiweiß:2,4g | Salz:0,3g

08.02.2024, Menü 2, Blumenkohlbratling mit Kräutersoße und Reis, dazu Vanillepudding * Blumenkohlbratling hausgemacht: a,a1,b,d,e * Kräutersoße: a,a1,d,e * Pudding (Vanille): d * Reis hell: keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:481.85/115,7 | Fett:3,1g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:17,7g | davon Zucker:2,9g | Eiweiß:3,6g | Salz:0,7g

09.02.2024, Menü 1, Piraten-Fischragout mit Maccaroni dazu Salat * Maccaroni: a,a1 * Piraten-Fisch-Ragout: a,a1,d,i * Salat: keine * Salatdressing: e,l * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:477.66/114,5 | Fett:2,9g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:15,7g | davon Zucker:0,9g | Eiweiß:6,0g | Salz:0,7g

09.02.2024, Menü 2, Gemüsequiche mit Salat und Obst * Gemüse-Quiche Vollkorn: a,a1,b,d * Obst (Banane): keine * Salat: keine * Salatdressing: e,l * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:720.68/172,4 | Fett:9,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:16,5g | davon Zucker:5,8g | Eiweiß:4,8g | Salz:0,5g