

# Wochenmenü

KW 07, 12.02.2024 - 16.02.2024  
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
 Minestrone mit Hörnle Früchtequarkdessert a1, d, e	 Penne mit Rinderbolognese und Rohkost - Salat a, a1, e	 Karotten - Brokkolibratling mit Kräutersoße, Kartoffeln und Schokopudding a, a1, b, d, e	 Alaska - Seelachsfilet mit Salzkartoffeln und Joghurt - Quarkremoulade mit Ei a, a1, b, d, e, i, l	 Linseneintopf mit Spätzle, Brötchen und Obst a, a1, b, e
Tortellini mit Pestosoße und Salat a, a1, d, e, j, l	Karottensuppe, Kaiserschmarrn mit Vanillesoße a, a1, b, d, e	Bauernspätzle mit heller Soße, Bohnensalat und Schokopudding a, a1, b, d, e	Gnocchi mit Käsesoße und Karottensalat a, a1, b, d, e, f, j	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat a, a1, d, 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, b=Eier, d=Milch, e=Sellerie, f=Sesam, i=Fisch aus Wildfang, j=Soja, l=Senf

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



## Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 12.02.2024 - 16.02.2024

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

12.02.2024, Menü 1, Minestrone mit Hörnle Früchtequarkdessert \* Früchte-Joghurt-Quarkdessert: d \* Hörnle : a1 \* Minestrone: e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:301.68/72,0 | Fett:1,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,2g | Kohlenhydrate:10,5g | davon Zucker:2,6g | Eiweiß:3,5g | Salz:0,4g

12.02.2024, Menü 2, Tortellini mit Pestosoße und Salat \* Gurkensalat mit Dressing: e,l \* Pestosoße: a,a1,d \* Tortellini (vegetarisch): a,a1,j \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:578.22/138,5 | Fett:5,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,9g | Kohlenhydrate:18,3g | davon Zucker:2,5g | Eiweiß:4,6g | Salz:1,1g

13.02.2024, Menü 1, Penne mit Rinderbolognese und Rohkost-Salat \* Bolognese-Soße (Rind): a,a1,e \* Pasta: a,a1 \* Rote Beete-Salat: e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:536.32/128,8 | Fett:2,1g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:20,6g | davon Zucker:2,4g | Eiweiß:6,3g | Salz:0,9g

13.02.2024, Menü 2, Karottensuppe, Kaiserschmarrn mit Vanillesoße \* Kaiserschmarrn: a,a1,b,d \* Karottensuppe : a,a1,d,e \* Vanillesoße ohne Ei: d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:465.09/111,0 | Fett:3,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:14,9g | davon Zucker:4,5g | Eiweiß:3,9g | Salz:0,4g

14.02.2024, Menü 1, Karotten-Brokkolibratling mit Kräutersoße, Kartoffeln und Schokopudding \* Karotten-Brokkolibratling: a,a1,b,e \* Kräutersoße : a,a1,d,e \* Salzkartoffel: keine \* Schoko-Pudding: d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:305.87/73,5 | Fett:1,9g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:10,6g | davon Zucker:3,1g | Eiweiß:2,3g | Salz:0,7g

14.02.2024, Menü 2, Bauernspätzle mit heller Soße, Bohnensalat und Schokopudding \* Bauernspätzle: a,a1,b \* Bohnensalat: e \* Helle Bratensoße (Rind): a,a1,d \* Schoko-Pudding: d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:523.75/125,3 | Fett:2,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:20,1g | davon Zucker:2,4g | Eiweiß:4,5g | Salz:0,4g

15.02.2024, Menü 1, Alaska-Seelachsfilet mit Salzkartoffeln und Joghurt-Quarkremoulade mit Ei \* Alaska-Seelachsfilet: a,a1,b,j \* Joghurt-Quarkremoulade mit Ei: b,d,e,l \* Salzkartoffel: keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:473.47/113,9 | Fett:4,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:10,6g | davon Zucker:1,2g | Eiweiß:7,1g | Salz:1,0g

15.02.2024, Menü 2, Gnocchi mit Käsesoße und Karottensalat \* Karottensalat: e \* Kartoffel-Gnocchi: a,a1,b,f,j \* Käsesoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:678.78/162,5 | Fett:6,7g | davon gesättigte Fettsäuren:2,0g | Kohlenhydrate:21,9g | davon Zucker:1,1g | Eiweiß:3,0g | Salz:0,9g

16.02.2024, Menü 1, Linseneintopf mit Spätzle, Brötchen und Obst \* Brötchen: a,a1 \* Linseneintopf: e \* Obst (Mandarine,Apfel): keine \* Spätzle für Linseneintopf o.Ei: a,a1,b \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:377.1/90,3 | Fett:1,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,3g | Kohlenhydrate:16,2g | davon Zucker:2,6g | Eiweiß:3,1g | Salz:0,4g

16.02.2024, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat \* Pasta: a,a1 \* Reibekäse: d \* Salat: keine \* Salatdressing: e,l \* Tomatensoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:553.08/132,7 | Fett:3,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:19,9g | davon Zucker:1,4g | Eiweiß:5,0g | Salz:0,8g