












Wochenmenü

KW 18, 29.04.2024 - 03.05.2024
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
  Kichererbsen - Pfanne mit Cous - Cous , dazu Obst a, a1, d, e	  Kartoffeleintopf mit Wurzelgemüse, Brötchen und Obst a, a1, d, e	Maifeiertag	  Piraten - Fischragout mit Kartoffeln und Salat a, a1, d, e, i, l	  Hausgemachte Hackfleisch - Lasagne vom Rind, mit Karotten - Weißkraut - Salat und Obst a, a1, d, e
 Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, dazu Obst und Rohkostsalat a, a1, d, e, l	 Tortellini mit Käsesoße und Salat a, a1, d, e, j		 Blumenkohlbratling mit Kräutersoße und Reis, dazu Früchte - Joghurtdrink a, a1, b, d, e	 Grießbrei mit Zimt und Zucker, dazu Broccolisuppe 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, b=Eier, d=Milch, e=Sellerie, 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 29.04.2024 - 03.05.2024

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

29.04.2024, Menü 1, Kichererbsen- Pfanne mit Cous-Cous , dazu Obst * Cous-Cous für Kicherpfanne: a,a1 * Kichererbsen-Pfanne: d,e * Obst (Apfel): keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:481.85/115,4 | Fett:2,1g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:19,1g | davon Zucker:4,2g | Eiweiß:4,7g | Salz:0,6g

29.04.2024, 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:364.53/87,8 | Fett:3,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:11,8g | davon Zucker:3,1g | Eiweiß:3,0g | Salz:0,6g

30.04.2024, Menü 1, Kartoffeleintopf mit Wurzelgemüse, Brötchen und Obst * Brötchen: a,a1 * Kartoffeleintopf mit Gemüse (püriert): d,e * Obst (Banane): keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:339.39/81,9 | Fett:0,8g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:15,5g | davon Zucker:5,1g | Eiweiß:2,3g | Salz:0,3g

30.04.2024, 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:632.69/151,6 | Fett:6,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:19,7g | davon Zucker:3,5g | Eiweiß:4,7g | Salz:1,2g

02.05.2024, Menü 1, Piraten-Fischragout mit Kartoffeln und Salat * Piraten-Fisch-Ragout: a,a1,d,i * Salat: keine * Salatdressing: e,l * Salzkartoffel: keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:326.82/78,3 | Fett:2,9g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:8,3g | davon Zucker:1,2g | Eiweiß:4,3g | Salz:0,7g

02.05.2024, Menü 2, Blumenkohlbratling mit Kräutersoße und Reis, dazu Früchte-Joghurtdrink * Blumenkohlbratling hausgemacht: a,a1,b,d,e * Joghurtdrink mit Früchten: d * Kräutersoße : a,a1,d,e * Reis hell: keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:423.19/101,0 | Fett:2,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:14,9g | davon Zucker:3,2g | Eiweiß:3,3g | Salz:0,6g

03.05.2024, Menü 1, Hausgemachte Hackfleisch-Lasagne vom Rind, mit Karotten-Weißkraut-Salat und Obst * Hackfleisch-Lasagne: a,a1,d,e * Obst (Apfel): keine * Weißkraut-Karotten rohkostsalat: e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:469.28/112,7 | Fett:4,1g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:13,0g | davon Zucker:4,4g | Eiweiß:5,7g | Salz:0,7g

03.05.2024, Menü 2, Grießbrei mit Zimt und Zucker, dazu Broccolisuppe * Broccolisuppe: a,a1,d,e * Grießbrei (warm): a,a1,d * Zimt-Zucker: keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:326.82/78,3 | Fett:2,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:11,8g | davon Zucker:7,5g | Eiweiß:2,6g | Salz:0,3g