

# Wochenmenü

KW 17, 22.04.2024 - 26.04.2024  
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
 Moussaka mit Tomatensoße und Rohkostsalat a, a1, b, d, e, l	  Chili con carne mit Reis und Salat dazu Obst a, a1, e, l	  Erbseneintopf mit Kartoffeln und Gemüseeinlage, dazu Brötchen, Obst a, a1, e	  Spiralnudeln mit Carbonarasoße und Karottensalat a, a1, d, e	  Gemüsesuppe und Pfannkuchen mit Vanillesoße a, a1, b, d, e
 Pasta mit hausgemachter Käsesoße dazu Rohkostsalat a, a1, d, e, l	 Gemüsegulasch mit Cous - Cous dazu Obst a, a1, d, e	 Hausgemachte Gemüselasagne mit Salat dazu Fruchtjoghurt mit Ahornsirup a, a1, d, e	 Spinatklöße mit Steinchampignonragout und Karottensalat a, a1, b, d, e	 Bauernspätzle dazu helle Bratensoße mit frischen Kräutern, Salat und Fruchtquark 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, a2=Dinkel, b=Eier, d=Milch, e=Sellerie, l=Senf

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



## Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 22.04.2024 - 26.04.2024

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

22.04.2024, 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:335.2/80,5 | Fett:4,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:6,2g | davon Zucker:1,8g | Eiweiß:3,2g | Salz:0,9g

22.04.2024, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Käsesoße dazu Rohkostsalat \* Gurkensalat mit Dressing: e,l \* Käsesoße: a,a1,d \* Pasta: a,a1 \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:465.09/111,5 | Fett:4,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,8g | Kohlenhydrate:14,4g | davon Zucker:1,4g | Eiweiß:2,7g | Salz:0,7g

23.04.2024, Menü 1, Chili con carne mit Reis und Salat dazu Obst \* Salat: keine \* Chili con carne(Rind): a,a1 \* Obst (Banane): keine \* Reis hell: keine \* Salatdressing: e,l \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:423.19/101,8 | Fett:1,4g | davon gesättigte Fettsäuren:0,4g | Kohlenhydrate:17,6g | davon Zucker:4,3g | Eiweiß:4,3g | Salz:0,8g

23.04.2024, Menü 2, Gemüsegulasch mit Cous-Cous dazu Obst \* Cous-Cous: a,a1 \* Gemüsegulasch: a,a1,d,e \* Obst (Banane): keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:519.56/124,6 | Fett:3,1g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:20,4g | davon Zucker:5,1g | Eiweiß:3,3g | Salz:0,6g

24.04.2024, Menü 1, Erbseneintopf mit Kartoffeln und Gemüseeinlage, dazu Brötchen, Obst \* Brötchen: a,a1 \* Erbseneintopf mit Kartoffeln: e \* Obst (Apfel): keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:351.96/84,9 | Fett:0,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,2g | Kohlenhydrate:15,0g | davon Zucker:5,5g | Eiweiß:4,1g | Salz:0,4g

24.04.2024, Menü 2, Hausgemachte Gemüselasagne mit Salat dazu Fruchtjoghurt mit Ahornsirup \* Fruchtjoghurt mit Ahornsirup: d \* Gemüse-Lasagne: a,a1,d,e \* Rote Beete-Salat: e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:435.76/104,1 | Fett:4,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,8g | Kohlenhydrate:11,6g | davon Zucker:4,6g | Eiweiß:4,5g | Salz:0,6g

25.04.2024, Menü 1, Spiralnudeln mit Carbonarasoße und Karottensalat \* Karottensalat: e \* Soße nach Carbonara Art: a,a1,d,e \* Spirelli: a,a1 \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:578.22/138,3 | Fett:5,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:17,3g | davon Zucker:1,7g | Eiweiß:5,2g | Salz:0,5g

25.04.2024, 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:456.71/109,1 | Fett:4,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:14,5g | davon Zucker:1,8g | Eiweiß:3,3g | Salz:0,8g

26.04.2024, Menü 1, Gemüsesuppe und Pfannkuchen mit Vanillesoße \* Gemüsesuppe: d,e \* Pfannkuchen,salzig: a,a1,b,d \* Vanillesoße ohne Ei: d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:465.09/111,3 | Fett:4,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:13,3g | davon Zucker:4,0g | Eiweiß:3,5g | Salz:0,3g

26.04.2024, Menü 2, Bauernspätzle dazu helle Bratensoße mit frischen Kräutern, Salat und Fruchtquark \* Salat: keine \* Bauernspätzle: a,a1,b \* Früchte-Joghurt-Quarkdessert: d \* Helle Bratensoße (Rind): a,a1,d \* Salatdressing: e,l \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:469.28/112,2 | Fett:2,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:17,2g | davon Zucker:1,8g | Eiweiß:4,7g | Salz:0,4g