










Wochenmenü

KW 05, 30.01.2023 - 03.02.2023
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
 Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Salat und Obst a,a1,d,e	  Hähnchengeschnetzeltes mit mediteraner Soße Reis und Salat a,a1,d,e,l	  Chili sin carne mit Kartoffelbrei und Salat a,a2,d,e,j,l	 Paniertes Alaska - Seelachsfilet mit Petersilienkartoffel und Tzatziki a,a1,b,d,i	 Cremige Tomatensuppe Ofenschlupfer mit Vanillesoße a,a1,b,d
	 Tortellini mit Käsesoße, dazu Gurkensalat a,a1,d,e,j,l		 Pasta mit hausgemachter Kräutersoße 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, a2=Dinkel, b=Eier, d=Milch, e=Sellerie, i=Fisch aus Wildfang, j=Soja, 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 30.01.2023 - 03.02.2023

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

30.01.2023, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Salat und Obst * Obst (Apfel): keine * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Rote Beete-Salat: e * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:477.66/114,7 | Fett:2,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:17,9g | davon Zucker:3,9g | Eiweiß:4,0g | Salz:0,7g

31.01.2023, Menü 1, Hähnchengeschnetzeltes mit mediterraner Soße Reis und Salat * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Hühnerfleisch : keine * Mediterrane Soße: a,a1,d * Reis hell: keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:331.01/79,9 | Fett:2,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,3g | Kohlenhydrate:12,3g | davon Zucker:0,9g | Eiweiß:3,4g | Salz:0,9g

31.01.2023, Menü 2, Tortellini mit Käsesoße, dazu Gurkensalat * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Käsesoße: a,a1,d * Tortellini (vegetarisch): a,a1,j * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:678.78/162,1 | Fett:7,1g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:19,0g | davon Zucker:2,5g | Eiweiß:5,5g | Salz:1,1g

01.02.2023, Menü 1, Chili sin carne mit Kartoffelbrei und Salat * Chili sin carne (veget): a,a2,e,j * Kartoffelbrei: d * Salat: keine * Salatdressing: e,l * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:301.68/72,0 | Fett:3,1g | davon gesättigte Fettsäuren:0,8g | Kohlenhydrate:7,4g | davon Zucker:2,2g | Eiweiß:4,7g | Salz:0,9g

02.02.2023, Menü 2, Paniertes Alaska-Seelachsfilet mit Petersilienkartoffel und Tzatziki * Alaska-Seelachsfilet: a,a1,b,i * Salzkartoffel: keine * Tzatziki: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:435.76/104,4 | Fett:3,1g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:11,1g | davon Zucker:1,5g | Eiweiß:7,4g | Salz:0,9g

02.02.2023, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Kräutersoße und Reibekäse ,dazu Salat * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Kräutersoße : a,a1,d,e * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:569.84/136,0 | Fett:4,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,6g | Kohlenhydrate:17,8g | davon Zucker:1,3g | Eiweiß:4,8g | Salz:0,7g

03.02.2023, Menü 1, Cremige Tomatensuppe Ofenschlupfer mit Vanillesoße * Cremige Tomatensuppe: a,a1,d * Ofenschlupfer: a,a1,b,d * Vanillesoße ohne Ei: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:310.06/74,8 | Fett:2,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:9,8g | davon Zucker:5,1g | Eiweiß:2,6g | Salz:0,5g