











Wochenmenü

KW 05, 31.01.2022 - 04.02.2022

Hort und Schule Oberstenfeld Schatzinsel


hausgemacht Bio-Catering
Volker Dörsam
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,l	  Putengulasch mit Früchtecurrysoße Reis und Früchte - Joghurtdrink a,a1,d,e	  Gemüseintopf mit Reis und Baquette, dazu Obst a,a1,e	  Paniertes Fischfilet (aus Wildfang) mit Kartoffelsalat Joghurt - Quarkremoulade a,a1,b,d,e,i,l	  Haschee (Rind) mit Penne und Salat a,a1,e,l
	 Bauernspätzle mit Käsesoße, dazu Salat und Früchte - Joghurtdrink 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.834/2007 Nr. 889/2008 .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. .

Wochenmenü

31.01.2022 - 04.02.2022

Hort und Schule Oberstenfeld Schatzinsel

hausgemacht Bio-Catering
Volker Dörsam
Hauptstraße 107
75056 Sulzfeld
Telefon: 07269 919908-0
Fax: 07269 919908-23



Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 31.01.2022 - 04.02.2022

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

31.01.2022, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Salat und Obst * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Obst (Apfel): keine * Penne: a,a1 * Reibekäse: d * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:385.48/92,6 | Fett:2,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:13,0g | davon Zucker:2,9g | Eiweiß:3,2g | Salz:0,5g

01.02.2022, Menü 1, Putengulasch mit Früchtecurrysoße Reis und Früchte-Joghurtdrink * Früchte-Currysoße: a,a1,d * Joghurtdrink mit Früchten: d * Putengulasch für Früchtecurrysoße: e * Reis (150gr): keine * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:561.46/134,6 | Fett:5,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,9g | Kohlenhydrate:14,9g | davon Zucker:3,7g | Eiweiß:6,0g | Salz:0,7g

01.02.2022, Menü 2, Bauernspätzle mit Käsesoße, dazu Salat und Früchte-Joghurtdrink * Bauernspätzle: a,a1 * Joghurtdrink mit Früchten: d * Käsesoße: a,a1,d * Salat und Dressing: e,l * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:490.23/117,5 | Fett:4,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,6g | Kohlenhydrate:14,8g | davon Zucker:3,1g | Eiweiß:4,2g | Salz:0,5g

02.02.2022, Menü 1, Gemüseintopf mit Reis und Baguette, dazu Obst * Baguette: a,a1 * Gemüseintopf mit Reis: e * Obst (Banane): keine * Reis: keine * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:423.19/101,5 | Fett:0,3g | davon gesättigte Fettsäuren:0,1g | Kohlenhydrate:21,6g | davon Zucker:4,0g | Eiweiß:1,7g | Salz:0,7g

03.02.2022, Menü 1, Paniertes Fischfilet (aus Wildfang) mit Kartoffelsalat Joghurt-Quarkremoulade * Joghurt-Quarkremoulade: b,d,e,l * Kartoffelsalat : e,l * Seelachsfilet: a,a1,b,i * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:506.99/121,9 | Fett:5,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:10,1g | davon Zucker:1,2g | Eiweiß:7,3g | Salz:0,9g

04.02.2022, Menü 1, Haschee (Rind) mit Penne und Salat * Haschee (Rind): a,a1,e * Penne: a,a1 * Salat und Dressing: e,l * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:498.61/119,8 | Fett:2,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:17,4g | davon Zucker:1,0g | Eiweiß:7,0g | Salz:0,8g