

# Wochenmenü

KW 13, 24.03.2025 - 30.03.2025  
Kindergarten

Hausgemacht Bio-Catering GmbH  
Hauptstraße 107  
75056 Sulzfeld  
Telefon: 07269 919908-0  
Fax: 07269 919908-23



Montag 24.03.2025	Dienstag 25.03.2025	Mittwoch 26.03.2025	Donnerstag 27.03.2025	Freitag 28.03.2025
Kichererbsen- Pfanne mit Cous-Cous , dazu Obst  a, a1, d, e	Italienischer Nudleintopf mit Gemüse, und Apfelkompott  a1, e	<b>NEU</b> Gnocchis mit Karotten-Ricottasoße und Obst a, a1, b, d, e, f, j	Paniertes Kap-Seehechtfilet* mit Kartoffeln und Tzatziki  a, a1, b, d	Hausgemachte Hackfleisch-Lasagne vom Rind, mit Karotten-Weißkraut-Salat und Obst a, a1, d, e
Djuvec-Reis dazu Tomatensoße, Rohkostsalat und Obst  a, a1, d, e, l	Hausgemachter Blumenkohlbratling mit Gemüsesoße, Kartoffeln und Apfelkompott  a, a1, b, d, e	Gemüsequiche mit Salat und Obst  a, a1, b, d, e, l	Tortellini mit mediteraner Soße und Salat  a, a1, b, d, e, j, l	Grießbrei mit Zimt und Zucker, dazu Broccolisuppe  a, a1, d, e
Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, Reibekäse und Rohkostsalat a, a1, d, e, l	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, Reibekäse dazu Salat a, a1, d, e	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse und Salat a, a1, d, e, l	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse, dazu Fruchtquark a, a1, d	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse Salat 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, f=Sesam, j=Soja, l=Senf



Vegetarisch



Fisch aus Wildfang



mit Rindfleisch



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



## Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 24.03.2025 - 30.03.2025

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

24.03.2025, 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:578.22/138,5 | Fett:2,1g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:24,2g | davon Zucker:4,0g | Eiweiß:5,2g | Salz:0,8g

24.03.2025, Menü 2, Djuvec-Reis dazu Tomatensoße, Rohkostsalat und Obst \* Djuvec-Reis: e \* Gurkensalat mit Dressing: e,l \* Obst (Apfel): keine \* Tomatensoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:305.87/73,4 | Fett:1,7g | davon gesättigte Fettsäuren:0,2g | Kohlenhydrate:12,6g | davon Zucker:4,5g | Eiweiß:1,5g | Salz:0,7g

24.03.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, Reibekäse und Rohkostsalat \* Gurkensalat mit Dressing: e,l \* Pasta: a,a1 \* Reibekäse: d \* Tomatensoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:553.08/132,0 | Fett:3,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:19,0g | davon Zucker:1,5g | Eiweiß:4,7g | Salz:0,8g

25.03.2025, Menü 1, Italienischer Nudleintopf mit Gemüse, und Apfelkompott \* Apfelkompott: keine \* Italienischer Nudleintopf: e \* Pasta o.Ei für Eintpf: a1 \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:343.58/82,8 | Fett:0,9g | davon gesättigte Fettsäuren:0,1g | Kohlenhydrate:15,7g | davon Zucker:5,4g | Eiweiß:2,4g | Salz:0,7g

25.03.2025, Menü 2, Hausgemachter Blumenkohlbratling mit Gemüsesoße, Kartoffeln und Apfelkompott \* Apfelkompott: keine \* Blumenkohlbratling hausgemacht: a,a1,b,d,e \* Gemüsesoße: a,a1,d,e \* Salzkartoffel: keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:326.82/78,8 | Fett:1,9g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:12,5g | davon Zucker:4,8g | Eiweiß:2,3g | Salz:0,6g

25.03.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, Reibekäse dazu Salat \* Karottensalat: e \* Pasta: a,a1 \* Reibekäse: d \* Tomatensoße für Pasta: a,a1,d,e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:569.84/136,4 | Fett:3,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:19,8g | davon Zucker:1,6g | Eiweiß:4,9g | Salz:0,8g

26.03.2025, Menü 1, Gnocchis mit Karotten-Ricottasoße und Obst \* Karotten-Ricottasoße: a,a1,d,e \* Kartoffel-Gnocchi: a,a1,b,f,j \* Obst (Banane): keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:540.51/129,3 | Fett:3,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,9g | Kohlenhydrate:22,6g | davon Zucker:3,9g | Eiweiß:1,8g | Salz:0,6g

26.03.2025, Menü 2, Gemüsequiche mit Salat und Obst \* Gemüse-Quiche Vollkorn: a,a1,b,d \* Obst (Banane): keine \* Salat: keine \* Salatdressing: e,l \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:716.49/171,2 | Fett:9,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:16,4g | davon Zucker:5,7g | Eiweiß:4,7g | Salz:0,5g

26.03.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse und Salat \* Pasta: a,a1 \* Reibekäse: d \* Salat: keine \* Salatdressing: e,l \* Tomatensoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:553.08/132,9 | Fett:3,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:20,0g | davon Zucker:1,4g | Eiweiß:5,0g | Salz:0,9g

27.03.2025, Menü 1, Paniertes Kap-Seehechtfilet\* mit Kartoffeln und Tzatziki \* Kap-Seehechtfilet paniert: a,a1,b \* Salzkartoffel: keine \* Tzaziki: d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:360.34/86,4 | Fett:2,7g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:11,8g | davon Zucker:1,4g | Eiweiß:3,2g | Salz:1,0g

27.03.2025, Menü 2, Tortellini mit mediteraner Soße und Salat \* Mediterane Soße: a,a1,d \* Salat: keine \* Salatdressing: e,l \* Tortellini (vegetarisch): a,a1,b,d,j \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:477.66/114,6 | Fett:4,3g | davon gesättigte Fettsäuren:0,8g | Kohlenhydrate:15,4g | davon Zucker:2,1g | Eiweiß:3,7g | Salz:0,9g

27.03.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse, dazu Fruchtquark \* Früchte-Joghurt-Quarkdessert: d \* Pasta: a,a1 \* Reibekäse: d \* Tomatensoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:590.79/141,2 | Fett:3,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:20,9g | davon Zucker:2,3g | Eiweiß:6,0g | Salz:0,8g

28.03.2025, Menü 1, Hausgemachte Hackfleisch-Lasagne vom Rind, mit Karotten-Weißkraut-Salat und Obst \* Hackfleisch-Lasagne: a,a1,d,e \* Obst (Banane): keine \* Weißkraut-Karotten Rohkostsalat: e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:511.18/122,0 | Fett:4,1g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:14,8g | davon Zucker:5,6g | Eiweiß:6,0g | Salz:0,7g

28.03.2025, 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:326.82/78,5 | Fett:2,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:11,8g | davon Zucker:7,5g | Eiweiß:2,6g | Salz:0,3g

28.03.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse Salat \* Pasta: a,a1 \* Reibekäse: d \* Tomatensoße: a,a1,d \* Weißkraut-Karotten Rohkostsalat: e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:553.08/132,5 | Fett:3,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:19,7g | davon Zucker:1,9g | Eiweiß:4,8g | Salz:0,9g