

# Wochenmenü

KW 03, 12.01.2026 - 18.01.2026

Schulen

Hausgemacht Bio-Catering GmbH

Hauptstraße 107

75056 Sulzfeld

Telefon: 07269 919908-0

Fax: 07269 919908-23



Montag 12.01.2026	Dienstag 13.01.2026	Mittwoch 14.01.2026	Donnerstag 15.01.2026	Freitag 16.01.2026
Vollkorn-Nudeln mit Grünkernbolognese und Rohkostsalat a, a1, a2, e	Chili con carne vom Rind mit Reis und Salat a, a1, e, l	Erbseneintopf mit Kartoffeln und Gemüseeinlage, dazu Brötchen, Obst a, a1, e	Paniertes Kap-Seehechtfilet*, mit Kartoffeln und Tzatziki a, a1, b, d, i	Karottensuppe und Pfannkuchen mit Apfelbrei a, a1, b, d, e
Hausgemachter Süßkartoffelbratling mit fruchtiger Currysoße und Reis a, a1, b, d, e	Gemüsegulasch mit Cous-Cous dazu Obst a, a1, d, e	Hausgemachte Gemüselasagne mit Salat dazu Vanillepudding a, a1, d, e, l	Spinatklöße mit Steinchampignonragout und Karottensalat a, a1, b, d, e	Kartoffelgratin mit Rote Beete-Salat, dazu Obst a, a1, d, e
Pasta mit hausgemachter Käsesoße dazu Rohkostsalat a, a1, d, e	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße Reibekäse, und Salat dazu Obst a, a1, d, e, l	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Vanillepudding a, a1, d	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße dazu Reibekäse und Rohkostsalat a, a1, d, e	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße 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 1818/848 .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, l=Senf



Vegetarisch



mit Rindfleisch



mit Geflügel



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



## Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 12.01.2026 - 18.01.2026

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

12.01.2026, Menü 1, Vollkorn-Nudeln mit Grünkernbolognese und Rohkostsalat \* Grünkernbolognese: a,a2,e \* Rote Beete-Salat: e \* Vollkornspirelli: a,a1 \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:490.23/117,2 | Fett:2,8g | davon gesättigte Fettsäuren:0,4g | Kohlenhydrate:18,0g | davon Zucker:2,7g | Eiweiß:3,7g | Salz:0,6g

12.01.2026, Menü 2, Hausgemachter Süßkartoffelbratling mit fruchtiger Currysoße und Reis \* Früchte-Currysoße: a,a1,d \* Reis Langkorn: keine \* Süßkartoffel-Bratling: a,a1,b,e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:548.89/131,5 | Fett:2,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:23,1g | davon Zucker:2,1g | Eiweiß:3,6g | Salz:1,0g

12.01.2026, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Käsesoße dazu Rohkostsalat \* Käsesoße: a,a1,d \* Pasta: a,a1 \* Rote Beete-Salat: e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:628.5/150,0 | Fett:4,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,8g | Kohlenhydrate:23,1g | davon Zucker:2,6g | Eiweiß:4,1g | Salz:1,0g

13.01.2026, Menü 1, Chili con carne vom Rind mit Reis und Salat \* Salat: keine \* Chili con carne(Rind): a,a1 \* Reis Langkorn: keine \* Salatdressing: e,l \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:439.95/105,6 | Fett:1,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,4g | Kohlenhydrate:17,6g | davon Zucker:1,3g | Eiweiß:4,8g | Salz:0,9g

13.01.2026, Menü 2, Gemüsegulasch mit Cous-Cous dazu Obst \* Cous-Cous: a,a1 \* Gemüsegulasch: a,a1,d,e \* Obst (Apfel,Clementinen): keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:456.71/109,4 | Fett:2,7g | davon gesättigte Fettsäuren:0,4g | Kohlenhydrate:17,9g | davon Zucker:4,5g | Eiweiß:2,9g | Salz:0,6g

13.01.2026, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße Reibekäse, und Salat dazu Obst \* Salat: keine \* Obst (Apfel,Clementinen): keine \* Pasta: a,a1 \* Reibekäse: d \* Salatdressing: e,l \* Tomatensoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:486.04/116,4 | Fett:2,8g | davon gesättigte Fettsäuren:0,9g | Kohlenhydrate:18,2g | davon Zucker:4,0g | Eiweiß:3,9g | Salz:0,7g

14.01.2026, Menü 1, Erbseneintopf mit Kartoffeln und Gemüseeinlage, dazu Brötchen, Obst \* Brötchen: a,a1 \* Erbseneintopf mit Kartoffeln: e \* Obst (Apfel,Birne): keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:351.96/84,6 | Fett:0,4g | davon gesättigte Fettsäuren:0,2g | Kohlenhydrate:15,6g | davon Zucker:6,7g | Eiweiß:3,8g | Salz:0,4g

14.01.2026, Menü 2, Hausgemachte Gemüselasagne mit Salat dazu Vanillepudding \* Gemüse-Lasagne: a,a1,d,e \* Gurkensalat mit Dressing: e,l \* Pudding (Vanille): d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:456.71/109,5 | Fett:4,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,9g | Kohlenhydrate:12,3g | davon Zucker:4,2g | Eiweiß:4,3g | Salz:0,4g

14.01.2026, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Vanillepudding \* Pasta: a,a1 \* Pudding (Vanille): d \* Reibekäse: d \* Tomatensoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:590.79/141,5 | Fett:3,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:21,6g | davon Zucker:3,1g | Eiweiß:5,1g | Salz:0,7g

15.01.2026, Menü 1, Paniertes Kap-Seehechtfilet\*, mit Kartoffeln und Tzatziki \* Kap-Seehechtfilet paniert: a,a1,b,i \* Salzkartoffel: keine \* Tzatziki: d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:427.38/102,1 | Fett:3,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:13,7g | davon Zucker:1,7g | Eiweiß:4,0g | Salz:1,1g

15.01.2026, 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:460.9/110,6 | Fett:4,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:14,5g | davon Zucker:2,0g | Eiweiß:3,3g | Salz:0,8g

15.01.2026, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße dazu Reibekäse und Rohkostsalat \* Karottensalat: e \* Pasta: a,a1 \* Reibekäse: d \* Tomatensoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:599.17/143,3 | Fett:4,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:20,3g | davon Zucker:2,2g | Eiweiß:4,9g | Salz:0,9g

16.01.2026, Menü 1, Karottensuppe und Pfannkuchen mit Apfelbrei \* Apfelbrei: keine \* Karottensuppe: a,a1,d,e \* Pfannkuchen,salzig: a,a1,b,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:393.86/94,7 | Fett:2,1g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:15,5g | davon Zucker:6,9g | Eiweiß:2,8g | Salz:0,2g

16.01.2026, Menü 2, Kartoffelgratin mit Rote Beete-Salat, dazu Obst \* Kartoffelgratin: a,a1,d,e \* Obst (Apfel): keine \* Rote Beete-Salat: e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:393.86/94,0 | Fett:3,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,6g | Kohlenhydrate:11,4g | davon Zucker:4,7g | Eiweiß:2,8g | Salz:0,6g

16.01.2026, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Salat \* Pasta: a,a1 \* Reibekäse: d \* Salat: keine \* Salatdressing: e,l \* Tomatensoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:582.41/139,2 | Fett:3,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:20,7g | davon Zucker:1,4g | Eiweiß:5,1g | Salz:0,9g