

Wochenmenü

KW 13, 23.03.2026 - 29.03.2026
Schulen

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



Montag 23.03.2026	Dienstag 24.03.2026	Mittwoch 25.03.2026	Donnerstag 26.03.2026	Freitag 27.03.2026
Kichererbsen- Pfanne mit Cous-Cous , dazu Obst a, a1, d, e	Italienischer Nudleintopf mit Gemüse, und Apfelkompott a, a1, e	Gnocchis mit Karotten-Ricottasoße und Obst a, a1, d, e	Paniertes Kap-Seehechtfilet* mit Kartoffeln und Tzatziki a, a1, b, d, i	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	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 mediterraner 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	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, Reibekäse dazu Salat a, a1, d, e, l	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, i=Fisch aus Wildfang, 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 23.03.2026 - 29.03.2026

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

23.03.2026, Menü 1, Kichererbsen- Pfanne mit Cous-Cous , dazu Obst * Cous-Cous für Kichererbsen-Pfanne: a,a1 * Kichererbsen-Pfanne: d,e * Obst (Mandarine,Apfel): keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:536.32/128,5 | Fett:1,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,4g | Kohlenhydrate:24,1g | davon Zucker:3,8g | Eiweiß:3,9g | Salz:1,0g

23.03.2026, Menü 2, Djuvec-Reis dazu Tomatensoße, Rohkostsalat und Obst * Djuvec-Reis: e * Obst (Mandarine,Apfel): keine * Rote Beete-Salat: e * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:318.44/76,9 | Fett:1,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,1g | Kohlenhydrate:13,4g | davon Zucker:4,6g | Eiweiß:1,8g | Salz:0,7g

23.03.2026, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, Reibekäse und Rohkostsalat * Pasta: d * Reibekäse: d * Rote Beete-Salat: e * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:406.43/97,9 | Fett:6,3g | davon gesättigte Fettsäuren:2,3g | Kohlenhydrate:5,9g | davon Zucker:3,7g | Eiweiß:4,3g | Salz:1,1g

24.03.2026, Menü 1, Italienischer Nudleintopf mit Gemüse, und Apfelkompott * Apfelkompott: keine * Italienischer Nudleintopf: e * Pasta o.Ei für Eintopf: a,a1 * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:351.96/84,6 | Fett:0,8g | davon gesättigte Fettsäuren:0,1g | Kohlenhydrate:16,3g | davon Zucker:5,4g | Eiweiß:2,4g | Salz:0,6g

24.03.2026, 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:343.58/82,3 | Fett:2,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:12,6g | davon Zucker:4,8g | Eiweiß:2,3g | Salz:0,6g

24.03.2026, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, Reibekäse dazu Salat * Fussili: a,a1 * Reibekäse: d * Salat: keine * Salatdressing: e,l * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:305.87/73,7 | Fett:6,4g | davon gesättigte Fettsäuren:2,4g | Kohlenhydrate:0,5g | davon Zucker:0,5g | Eiweiß:3,4g | Salz:0,9g

25.03.2026, Menü 1, Gnocchis mit Karotten-Ricottasoße und Obst * Gnocchi: a,a1 * Karotten-Ricottasoße: a,a1,d,e * Obst (Apfel,Clementinen): keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:272.35/65,5 | Fett:3,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,4g | Kohlenhydrate:8,3g | davon Zucker:6,1g | Eiweiß:0,8g | Salz:0,3g

25.03.2026, Menü 2, Gemüsequiche mit Salat und Obst * Gemüse-Quiche Vollkorn: a,a1,b,d,e * Obst (Apfel,Clementinen): keine * Salat: keine * Salatdressing: e,l * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:733.25/175,0 | Fett:10,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:15,8g | davon Zucker:4,9g | Eiweiß:4,7g | Salz:0,5g

25.03.2026, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse und Salat * Fussili: a,a1 * Reibekäse: d * Salat: keine * Salatdressing: e,l * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:289.11/69,1 | Fett:5,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,6g | Kohlenhydrate:2,5g | davon Zucker:1,0g | Eiweiß:2,5g | Salz:1,0g

26.03.2026, 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:360.34/86,5 | Fett:2,7g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:11,8g | davon Zucker:1,4g | Eiweiß:3,2g | Salz:1,0g

26.03.2026, 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:699.73/167,4 | Fett:6,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:22,6g | davon Zucker:2,8g | Eiweiß:5,4g | Salz:1,4g

26.03.2026, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse, dazu Fruchtquark * Früchte-Joghurt-Quarkdessert: d * Pasta: d * Reibekäse: d * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:620.12/148,9 | Fett:11,1g | davon gesättigte Fettsäuren:6,0g | Kohlenhydrate:6,8g | davon Zucker:4,9g | Eiweiß:5,1g | Salz:0,7g

27.03.2026, Menü 1, Hausgemachte Hackfleisch-Lasagne vom Rind, mit Karotten-Weißkraut-Salat und Obst * Hackfleisch-Lasagne: a,a1,d,e * Obst (Apfel): keine * Weißkraut-Karotten Rohkostsalat: e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:486.04/116,5 | Fett:4,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:12,3g | davon Zucker:3,3g | Eiweiß:6,8g | Salz:0,8g

27.03.2026, 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:368.72/88,1 | Fett:3,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:12,4g | davon Zucker:7,0g | Eiweiß:2,7g | Salz:0,3g

27.03.2026, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse Salat * Pasta: d * Reibekäse: d * Tomatensoße: a,a1,d * Weißkraut-Karotten Rohkostsalat: e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:406.43/97,5 | Fett:6,7g | davon gesättigte Fettsäuren:2,4g | Kohlenhydrate:4,9g | davon Zucker:2,7g | Eiweiß:4,2g | Salz:1,1g