

# Wochenmenü

KW 17, 22.04.2024 - 28.04.2024  
Schulen

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



Montag 22.04.2024	Dienstag 23.04.2024	Mittwoch 24.04.2024	Donnerstag 25.04.2024	Freitag 26.04.2024
Vollkorn-Spaghetti mit Grünkernbolognese und Rohkostsalat  a, a1, a2, e, l	Chili con carne mit Reis und Salat dazu Obst  a, a1, e, l	Erbseneintopf mit Kartoffeln und Gemüseeinlage, dazu Brötchen, Obst  a, a1, e	Spiralnudeln mit Carbonarasoße und Karottensalat  a, a1, d, e	Gemüsesuppe und Pfannkuchen mit Vanillesoße  a, a1, b, d, e
Moussaka mit Tomatensoße und Rohkostsalat  a, a1, b, d, e, l	Gemüsegulasch mit Cous-Cous dazu Obst  a, a1, d, e	Hausgemachte Gemüselasagne mit Salat dazu Fruchtjoghurt mit Ahornsirup  a, a1, d, e	Spinatklöße mit Steinchampignonragout und Karottensalat  a, a1, b, d, e	Bauernspätzle dazu helle Bratensoße mit frischen Kräutern, Salat und Fruchtquark  a, a1, b, d, e, l
Pasta mit hausgemachter Käsesoße dazu Rohkostsalat  a, a1, d, e, l	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße Reibekäse, und Salat dazu Obst  a, a1, d, e, l	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat und Fruchtjoghurt mit Ahornsirup  a, a1, d, e	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 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, l=Senf



vegetarisch



mit Rindfleisch



geflügel



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



## Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 22.04.2024 - 28.04.2024

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

22.04.2024, Menü 1, Vollkorn-Spaghetti mit Grünkernbolognese und Rohkostsalat \* Grünkernbolognese: a,a2,e \* Gurkensalat mit Dressing: e,l \* Vollkorn-Spaghetti(byo): a,a1 \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:444.14/106,7 | Fett:2,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,3g | Kohlenhydrate:16,6g | davon Zucker:1,4g | Eiweiß:3,1g | Salz:0,6g

22.04.2024, Menü 2, Moussaka mit Tomatensoße und Rohkostsalat \* Gurkensalat mit Dressing: e,l \* Moussaka: a,a1,b,d,e \* Tomatensoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:335.2/80,5 | Fett:4,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:6,2g | davon Zucker:1,8g | Eiweiß:3,2g | Salz:0,9g

22.04.2024, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Käsesoße dazu Rohkostsalat \* Gurkensalat mit Dressing: e,l \* Käsesoße: a,a1,d \* Pasta: a,a1 \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:465.09/111,5 | Fett:4,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,8g | Kohlenhydrate:14,4g | davon Zucker:1,4g | Eiweiß:2,7g | Salz:0,7g

23.04.2024, Menü 1, Chili con carne mit Reis und Salat dazu Obst \* Salat: keine \* Chili con carne(Rind): a,a1 \* Obst (Apfel): keine \* Reis hell: keine \* Salatdressing: e,l \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:393.86/94,7 | Fett:1,4g | davon gesättigte Fettsäuren:0,4g | Kohlenhydrate:16,0g | davon Zucker:3,3g | Eiweiß:4,1g | Salz:0,7g

23.04.2024, Menü 2, Gemüsegulasch mit Cous-Cous dazu Obst \* Cous-Cous: a,a1 \* Gemüsegulasch: a,a1,d,e \* Obst (Apfel): keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:452.52/108,6 | Fett:2,9g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:17,4g | davon Zucker:3,7g | Eiweiß:2,9g | Salz:0,6g

23.04.2024, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße Reibekäse, und Salat dazu Obst \* Salat: keine \* Obst (Apfel): keine \* Pasta: a,a1 \* Reibekäse: d \* Salatdressing: e,l \* Tomatensoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:419/100,9 | Fett:3,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:14,4g | davon Zucker:3,7g | Eiweiß:3,6g | Salz:0,8g

24.04.2024, Menü 1, Erbseneintopf mit Kartoffeln und Gemüseeinlage, dazu Brötchen, Obst \* Brötchen: a,a1 \* Erbseneintopf mit Kartoffeln: e \* Obst (Apfel): keine \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:360.34/86,4 | Fett:0,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,2g | Kohlenhydrate:15,3g | davon Zucker:5,6g | Eiweiß:4,2g | Salz:0,4g

24.04.2024, Menü 2, Hausgemachte Gemüselasagne mit Salat dazu Fruchtjoghurt mit Ahornsirup \* Fruchtjoghurt mit Ahornsirup: d \* Gemüse-Lasagne: a,a1,d,e \* Rote Beete-Salat: e \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:435.76/104,1 | Fett:4,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,8g | Kohlenhydrate:11,6g | davon Zucker:4,6g | Eiweiß:4,5g | Salz:0,6g

24.04.2024, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat und Fruchtjoghurt mit Ahornsirup \* Fruchtjoghurt mit Ahornsirup: d \* Reibekäse: d \* Rote Beete-Salat: e \* Spirelli: a,a1 \* Tomatensoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:548.89/131,1 | Fett:4,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:18,2g | davon Zucker:3,8g | Eiweiß:4,4g | Salz:0,8g

25.04.2024, Menü 1, Spiralnudeln mit Carbonarasoße und Karottensalat \* Karottensalat: e \* Soße nach Carbonara Art: a,a1,d,e \* Spirelli: a,a1 \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:578.22/138,3 | Fett:5,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:17,3g | davon Zucker:1,7g | Eiweiß:5,2g | Salz:0,5g

25.04.2024, 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:456.71/109,1 | Fett:4,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:14,5g | davon Zucker:1,8g | Eiweiß:3,3g | Salz:0,8g

25.04.2024, 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:410.62/98,2 | Fett:3,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:12,4g | davon Zucker:1,7g | Eiweiß:3,6g | Salz:0,8g

26.04.2024, Menü 1, Gemüsesuppe und Pfannkuchen mit Vanillesoße \* Gemüsesuppe: d,e \* Pfannkuchen,salzig: a,a1,b,d \* Vanillesoße ohne Ei: d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:465.09/111,3 | Fett:4,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:13,3g | davon Zucker:4,0g | Eiweiß:3,5g | Salz:0,3g

26.04.2024, Menü 2, Bauernspätzle dazu helle Bratensoße mit frischen Kräutern, Salat und Fruchtquark \* Salat: keine \* Bauernspätzle: a,a1,b \* Früchte-Joghurt-Quarkdessert: d \* Helle Bratensoße (Rind): a,a1,d \* Salatdressing: e,l \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:477.66/114,2 | Fett:2,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:17,5g | davon Zucker:1,8g | Eiweiß:4,8g | Salz:0,4g

26.04.2024, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Salat \* Salat: keine \* Pasta: a,a1 \* Reibekäse: d \* Salatdressing: e,l \* Tomatensoße: a,a1,d \* Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:372.91/89,3 | Fett:3,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:11,7g | davon Zucker:1,2g | Eiweiß:3,5g | Salz:0,8g