

Wochenmenü

KW 42, 13.10.2025 - 19.10.2025

Schulen

Hausgemacht Bio-Catering GmbH

Hauptstraße 107

75056 Sulzfeld

Telefon: 07269 919908-0

Fax: 07269 919908-23



Montag 13.10.2025	Dienstag 14.10.2025	Mittwoch 15.10.2025	Donnerstag 16.10.2025	Freitag 17.10.2025
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	Wildlachswürfel* in cremiger Tomatensoße, mit Tagliatelle, und Zitronen-Quarkspeise NEU a, a1, 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 13.10.2025 - 19.10.2025

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

13.10.2025, 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

13.10.2025, 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:561.46/134,0 | Fett:3,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:22,6g | davon Zucker:2,1g | Eiweiß:3,5g | Salz:1,0g

13.10.2025, 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

14.10.2025, 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

14.10.2025, Menü 2, Gemüsegulasch mit Cous-Cous dazu Obst * Cous-Cous: a,a1 * Gemüsegulasch: a,a1,d,e * Obst (Zwetschgen/Apfel): keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:498.61/119,2 | Fett:3,0g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:19,2g | davon Zucker:4,1g | Eiweiß:3,3g | Salz:0,6g

14.10.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße Reibekäse, und Salat dazu Obst * Salat: keine * Obst (Zwetschgen/Apfel): keine * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Salatdressing: e,l * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:515.37/123,9 | Fett:2,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:19,3g | davon Zucker:3,7g | Eiweiß:4,4g | Salz:0,8g

15.10.2025, Menü 1, Erbseneintopf mit Kartoffeln und Gemüseeinlage, dazu Brötchen, Obst * Brötchen: a,a1 * Erbseneintopf mit Kartoffeln: e * Obst (Banane): keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:368.72/88,4 | Fett:0,4g | davon gesättigte Fettsäuren:0,2g | Kohlenhydrate:16,0g | davon Zucker:6,3g | Eiweiß:4,1g | Salz:0,4g

15.10.2025, Menü 2, Hausgemachte Gemüselasagne mit Salat dazu Vanillepudding * Gemüse-Lasagne: a,a1,d,e * Pudding (Vanille): d * Salat: keine * Salatdressing: e,l * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:473.47/113,5 | Fett:4,5g | davon gesättigte Fettsäuren:2,0g | Kohlenhydrate:13,3g | davon Zucker:4,4g | Eiweiß:4,7g | Salz:0,5g

15.10.2025, 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:586.6/140,2 | Fett:3,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:21,6g | davon Zucker:3,3g | Eiweiß:5,1g | Salz:0,8g

16.10.2025, Menü 1, Wildlachswürfel* in cremiger Tomatensoße, mit Tagliatelle, und Zitronen-Quarkspeise * Cremige Tomatensoße: a,a1,d * Tagliatelle: a,a1 * Wildlachs: i * Zitronen-Quarkspeise: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:498.61/119,6 | Fett:3,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,9g | Kohlenhydrate:15,1g | davon Zucker:4,1g | Eiweiß:6,5g | Salz:0,6g

16.10.2025, Menü 2, Spinatklöße mit Steinchampignonragout und Karottensalat * Bechamelsonse m.Champignon: a,a1,d,e * Karottensalat: e * Spinatklöße: a,a1,b,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:439.95/105,3 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:14,1g | davon Zucker:1,7g | Eiweiß:3,2g | Salz:0,8g

16.10.2025, 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:553.08/132,5 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:19,4g | davon Zucker:1,9g | Eiweiß:4,7g | Salz:0,9g

17.10.2025, 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:393.86/94,9 | Fett:2,0g | davon gesättigte Fettsäuren:0,8g | Kohlenhydrate:15,9g | davon Zucker:6,0g | Eiweiß:3,0g | Salz:0,4g

17.10.2025, Menü 2, Kartoffelgratin mit Rote Beete-Salat, dazu Obst * Kartoffelgratin: a,a1,d,e * Obst (Zwetschgen/Apfel): keine * Rote Beete-Salat: e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:398.05/95,8 | Fett:3,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,6g | Kohlenhydrate:11,6g | davon Zucker:5,0g | Eiweiß:2,9g | Salz:0,6g

17.10.2025, 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:553.08/132,9 | Fett:3,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:20,0g | davon Zucker:1,5g | Eiweiß:5,0g | Salz:0,9g