

Wochenmenü

KW 43, 20.10.2025 - 26.10.2025
Schulen

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



Montag 20.10.2025	Dienstag 21.10.2025	Mittwoch 22.10.2025	Donnerstag 23.10.2025	Freitag 24.10.2025
Kartoffeln mit mediterranem Dip und Himbeerquark d 	Kartoffeleintopf mit Wurzelgemüse, Geflügel-Wiener und Obst a2, d, e 	Asiatisches Süßkartoffel-Ragout, mit Kokos-Currysoße, Reis und Mangojoghurt a, a1, d, e, f 	Rührei mit Kartoffeln und Spinat a, a1, b, d 	Bunte Hühnerfrikasse mit Erbsen, Karotten, Lauch dazu Reis und Salat a, a1, d, e, l NEU
Ratatouille mit Reis und Himbeerquark a, a1, d, e 	Ravioli mit Frischkäsesoße, Salat und Obst a, a1, d, e, l 	Hausgemachte Semmelknödel mit Champignon-Ragout und Obst a, a1, a2, a3, a4, b, d, e, f 	Tortellini mit Spinatsoße, und Salat a, a1, b, d, e, j 	Gemüsesuppe, dazu Ofenschlupfer mit Vanillesoße a, a1, a2, a3, a4, b, d, e, f
Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Himbeerquark a, a1, d 	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Obst a, a1, d 	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat Obst a, a1, d, e, l 	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse dazu Salat a, a1, d, e 	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, Reibekäse, und Rohkostsalat 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, a3=Roggen, a4=Hafer, b=Eier, d=Milch, e=Sellerie, f=Sesam, j=Soja, l=Senf



Vegetarisch



mit Geflügel



mit Ei



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



Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 20.10.2025 - 26.10.2025

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

20.10.2025, Menü 1, Kartoffeln mit mediterranem Dip und Himbeerquark * Himbeerquark: d * Mediteraner Dip: d * Salzkartoffel groß: keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:368.72/88,0 | Fett:2,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,9g | Kohlenhydrate:11,0g | davon Zucker:3,8g | Eiweiß:4,5g | Salz:0,6g

20.10.2025, Menü 2, Ratatouille mit Reis und Himbeerquark * Himbeerquark: d * Ratatouille: a,a1,d,e * Reis Langkorn: keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:486.04/116,7 | Fett:2,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,4g | Kohlenhydrate:19,2g | davon Zucker:4,1g | Eiweiß:4,0g | Salz:0,7g

20.10.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Himbeerquark * Himbeerquark: d * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:578.22/138,8 | Fett:3,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:19,5g | davon Zucker:3,5g | Eiweiß:6,1g | Salz:0,7g

21.10.2025, Menü 1, Kartoffeleintopf mit Wurzelgemüse, Geflügel-Wiener und Obst * Geflügel-Wienerle: a2 * Kartoffeleintopf mit Gemüse (püriert): d,e * Obst (Apfel,Birne): keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:301.68/72,1 | Fett:1,3g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:11,9g | davon Zucker:5,4g | Eiweiß:2,8g | Salz:0,4g

21.10.2025, Menü 2, Ravioli mit Frischkäsesoße, Salat und Obst * Frischkäsesoße: a,a1,d,e * Obst (Apfel,Birne): keine * Ravioli : a,a1,d * Salat: keine * Salatdressing: e,l * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:465.09/111,7 | Fett:7,7g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:9,4g | davon Zucker:6,1g | Eiweiß:1,0g | Salz:1,2g

21.10.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Obst * Obst (Apfel,Birne): keine * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:544.7/130,1 | Fett:2,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:21,6g | davon Zucker:4,9g | Eiweiß:4,4g | Salz:0,7g

22.10.2025, Menü 1, Asiatisches Süßkartoffel-Ragout, mit Kokos-Currysoße, Reis und Mangojoghurt * Asiatisches Süßkartoffel-Ragout: a,a1,d,e,f * Mangojoghurt: d * Reis (weiss): keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:657.83/157,2 | Fett:4,3g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:25,5g | davon Zucker:4,1g | Eiweiß:3,8g | Salz:0,8g

22.10.2025, Menü 2, Hausgemachte Semmelknödel mit Champignon-Ragout und Obst * Champignon-Ragout: a,a1,d,e * Obst (Apfel,Birne): keine * Semmelklöße: a,a1,a2,a3,a4,b,d,f * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:620.12/148,8 | Fett:5,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,8g | Kohlenhydrate:20,3g | davon Zucker:7,2g | Eiweiß:5,4g | Salz:1,0g

22.10.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat Obst * Obst (Apfel,Birne): keine * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Salat: keine * Salatdressing: e,l * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:498.61/119,8 | Fett:2,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:19,3g | davon Zucker:4,6g | Eiweiß:4,0g | Salz:0,7g

23.10.2025, Menü 1, Rührei mit Kartoffeln und Spinat * Rührei: b,d * Salzkartoffel: keine * Spinat: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:351.96/84,4 | Fett:3,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:8,3g | davon Zucker:1,0g | Eiweiß:4,5g | Salz:0,9g

23.10.2025, Menü 2, Tortellini mit Spinatsoße, und Salat * Karottensalat: e * Spinatsoße: a,a1,d,e * Tortellini (vegetarisch): a,a1,b,d,j * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:460.9/110,3 | Fett:4,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:14,5g | davon Zucker:2,3g | Eiweiß:3,6g | Salz:0,9g

23.10.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse dazu Salat * Karottensalat: e * Reibekäse: d * Spirelli: a,a1 * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:259.78/62,1 | Fett:5,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:2,0g | davon Zucker:1,7g | Eiweiß:2,2g | Salz:1,0g

24.10.2025, Menü 1, Buntes Hühnerfrikasse mit Erbsen, Karotten, Lauch dazu Reis und Salat * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Hühner-Frikassee: a,a1,d,e * Reis Langkorn: keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:372.91/89,6 | Fett:2,8g | davon gesättigte Fettsäuren:0,4g | Kohlenhydrate:13,1g | davon Zucker:1,2g | Eiweiß:3,6g | Salz:0,8g

24.10.2025, Menü 2, Gemüsesuppe, dazu Ofenschlupfer mit Vanillesoße * Gemüsesuppe: d,e * Ofenschlupfer: a,a1,a2,a3,a4,b,d,f * Vanillesoße ohne Ei: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:331.01/79,3 | Fett:2,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:11,4g | davon Zucker:5,4g | Eiweiß:3,1g | Salz:0,2g

24.10.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, Reibekäse, und Rohkostsalat * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Reibekäse: d * Spirelli für Tomatensoße: a,a1 * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:226.26/54,0 | Fett:4,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:1,3g | davon Zucker:1,1g | Eiweiß:2,1g | Salz:0,8g