

Wochenmenü

KW 45, 03.11.2025 - 09.11.2025
Schulen

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



Montag 03.11.2025	Dienstag 04.11.2025	Mittwoch 05.11.2025	Donnerstag 06.11.2025	Freitag 07.11.2025
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, b, d, e, f, j	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, l	Hausgemachter Blumenkohlbratling mit Gemüsesoße, Kartoffeln und Apfelkompott a, a1, b, d, e	Gemüsequiche mit Salat und Obst a, a1, b, d, e	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, l	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, Reibekäse dazu Salat a, a1, d, e, l	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse und Salat a, a1, d, e	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, f=Sesam, 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 03.11.2025 - 09.11.2025

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

03.11.2025, Menü 1, Kichererbsen- Pfanne mit Cous-Cous , dazu Obst * Cous-Cous für Kicherpfanne: a,a1 * Kichererbsen-Pfanne: d,e * Obst (Apfel,Birne): keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:582.41/139,9 | Fett:2,1g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:24,7g | davon Zucker:4,9g | Eiweiß:5,1g | Salz:0,8g

03.11.2025, Menü 2, Djuvec-Reis dazu Tomatensoße, Rohkostsalat und Obst * Djuvec-Reis: e * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Obst (Apfel,Birne): keine * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:318.44/76,4 | Fett:1,7g | davon gesättigte Fettsäuren:0,2g | Kohlenhydrate:13,5g | davon Zucker:5,5g | Eiweiß:1,5g | Salz:0,6g

03.11.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, Reibekäse und Rohkostsalat * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:553.08/132,0 | Fett:3,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:19,0g | davon Zucker:1,5g | Eiweiß:4,7g | Salz:0,8g

04.11.2025, Menü 1, Italienischer Nudleintopf mit Gemüse, und Apfelkompott * Apfelkompott: keine * Italienischer Nudleintopf: e * Pasta o.Ei für Eintpf: a,a1 * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:343.58/82,2 | Fett:0,9g | davon gesättigte Fettsäuren:0,1g | Kohlenhydrate:15,6g | davon Zucker:5,3g | Eiweiß:2,4g | Salz:0,7g

04.11.2025, 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:326.82/78,9 | Fett:1,9g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:12,5g | davon Zucker:4,8g | Eiweiß:2,3g | Salz:0,6g

04.11.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, Reibekäse dazu Salat * Reibekäse: d * Salat: keine * Salatdressing: e,l * Spirelli: a,a1 * Tomatensoße für Pasta: a,a1,d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:247.21/59,6 | Fett:4,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,6g | Kohlenhydrate:1,4g | davon Zucker:0,7g | Eiweiß:2,5g | Salz:0,9g

05.11.2025, Menü 1, Gnocchis mit Karotten-Ricottasoße und Obst * Gnocchi: a,a1,b,f,j * Karotten-Ricottasoße: a,a1,d,e * Obst (Apfel,Birne): keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:515.37/123,8 | Fett:3,1g | davon gesättigte Fettsäuren:0,8g | Kohlenhydrate:21,9g | davon Zucker:4,3g | Eiweiß:1,6g | Salz:0,5g

05.11.2025, Menü 2, Gemüsequiche mit Salat und Obst * Gemüse-Quiche Vollkorn: a,a1,b,d,e * Karottensalat: e * Obst (Apfel,Birne): keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:695.54/166,3 | Fett:9,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:15,9g | davon Zucker:6,5g | Eiweiß:4,2g | Salz:0,5g

05.11.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse und Salat * Karottensalat: e * Reibekäse: d * Spirelli: a,a1 * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:284.92/68,5 | Fett:5,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,6g | Kohlenhydrate:2,3g | davon Zucker:2,0g | Eiweiß:2,3g | Salz:1,1g

06.11.2025, 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

06.11.2025, 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:477.66/114,6 | Fett:4,3g | davon gesättigte Fettsäuren:0,8g | Kohlenhydrate:15,4g | davon Zucker:2,1g | Eiweiß:3,7g | Salz:0,9g

06.11.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse, dazu Fruchtquark * Früchte-Joghurt-Quarkdessert: d * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:590.79/141,2 | Fett:3,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:20,9g | davon Zucker:2,3g | Eiweiß:6,0g | Salz:0,8g

07.11.2025, 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:465.09/111,2 | Fett:4,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:12,9g | davon Zucker:4,5g | Eiweiß:5,7g | Salz:0,7g

07.11.2025, 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:339.39/81,7 | Fett:2,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:12,6g | davon Zucker:7,4g | Eiweiß:2,7g | Salz:0,3g

07.11.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse Salat * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Tomatensoße: a,a1,d * Weißkraut-Karotten Rohkostsalat: e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kj/kcal:553.08/132,5 | Fett:3,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:19,7g | davon Zucker:1,9g | Eiweiß:4,8g | Salz:0,9g