

Wochenmenü

KW 46, 10.11.2025 - 16.11.2025

Schulen

Hausgemacht Bio-Catering GmbH

Hauptstraße 107

75056 Sulzfeld

Telefon: 07269 919908-0

Fax: 07269 919908-23



Montag 10.11.2025	Dienstag 11.11.2025	Mittwoch 12.11.2025	Donnerstag 13.11.2025	Freitag 14.11.2025
 Kartoffeln mit Kräuterquark, und Salat d, e	 Penne mit Rinderbolognese und Rohkost-Salat a, a1, e, l	 Hausgemachte Kartoffeltaler mit Ratatouille und Fruchtedrink a, a1, b, d, e	 NEU Fischragout * in cremiger Soße mit Wurzelgemüse, dazu Reis und Mandelpudding a, a1, d, e, i	 Linseneintopf mit Spätzle, und Obst a, a1, e
 Buntess Kartoffel-Möhren-Ragout mit Reis und Rote Bete Salat a, a1, d, e	 Gemüsesuppe, Kaiserschmarrn mit Vanillesoße a, a1, b, d, e	 Bauernspätzle mit heller Soße, und Fruchtedrink a, a1, d, e	 Gnocchi mit Kürbissoße und Karotten-Zucchini Salat a, a1, b, d, e, f, j	 Kartoffel-Gemüseauflauf dazu Tomatensoße mit Salat a, a1, b, d, e, l
 Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse dazu Salat a, a1, d, e	 Pasta mit hausgemachter Tomatensoße Reibekäse dazu Rohkost Salat a, a1, d, e, l	 Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse dazu Salat und Fruchtedrink a, a1, d, e	 Pasta mit hausgemachter Tomatensoße Reibekäse dazu Karotten-Zucchini Salat a, a1, d, e	 Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat a, a1, b, 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, b=Eier, d=Milch, e=Sellerie, f=Sesam, i=Fisch aus Wildfang, j=Soja, l=Senf



Vegetarisch



mit Rindfleisch



Fisch aus Wildfang



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



Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 10.11.2025 - 16.11.2025

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

10.11.2025, Menü 1, Kartoffeln mit Kräuterquark, und Salat * Kräuterquark: d,e * Rote Beete-Salat: e * Salzkartoffel groß: keine * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:280.73/67,8 | Fett:1,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,4g | Kohlenhydrate:9,9g | davon Zucker:2,5g | Eiweiß:2,9g | Salz:1,0g

10.11.2025, Menü 2, Bunttes Kartoffel-Möhren-Ragout mit Reis und Rote Bete Salat * Bunttes Kartoffel-Möhren-Ragout: a,a1,d,e * Reis Langkorn: keine * Rote Beete-Salat: e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:477.66/114,6 | Fett:1,9g | davon gesättigte Fettsäuren:0,3g | Kohlenhydrate:20,1g | davon Zucker:3,0g | Eiweiß:2,3g | Salz:0,9g

10.11.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse dazu Salat * Reibekäse: d * Rote Beete-Salat: e * Spirelli: a,a1 * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:247.21/59,8 | Fett:4,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:2,5g | davon Zucker:2,3g | Eiweiß:2,3g | Salz:1,0g

11.11.2025, Menü 1, Penne mit Rinderbolognese und Rohkost-Salat * Bolognese-Soße (Rind): a,a1,e * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Pasta: a,a1 * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:553.08/132,8 | Fett:2,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:20,4g | davon Zucker:1,5g | Eiweiß:6,4g | Salz:0,8g

11.11.2025, Menü 2, Gemüsesuppe, Kaiserschmarrn mit Vanillesoße * Gemüsesuppe: d,e * Kaiserschmarrn 2: a,a1,b,d * Vanillesoße ohne Ei: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:234.64/56,5 | Fett:1,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:7,6g | davon Zucker:5,3g | Eiweiß:2,1g | Salz:0,2g

11.11.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße Reibekäse dazu Rohkost Salat * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Tomatensoße für Pasta: a,a1,d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:544.7/130,3 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:18,8g | davon Zucker:1,2g | Eiweiß:4,7g | Salz:0,7g

12.11.2025, Menü 1, Hausgemachte Kartoffeltaler mit Ratatouille und Fruchtedrink * Joghurtdrink mit Früchten: d * Kartoffeltaler: a,a1,b,e * Ratatouille: a,a1,d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:414.81/99,9 | Fett:3,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:13,5g | davon Zucker:4,6g | Eiweiß:3,5g | Salz:0,7g

12.11.2025, Menü 2, Bauernspätzle mit heller Soße, und Fruchtedrink * Bauernspätzle: a,a1 * Helle Bratensoße (Rind): a,a1,d,e * Joghurtdrink mit Früchten: d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:486.04/116,1 | Fett:2,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:18,6g | davon Zucker:2,8g | Eiweiß:4,2g | Salz:0,3g

12.11.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße mit Reibekäse dazu Salat und Fruchtedrink * Joghurtdrink mit Früchten: d * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Rote Beete-Salat: e * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:620.12/148,0 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:22,3g | davon Zucker:4,6g | Eiweiß:5,5g | Salz:0,9g

13.11.2025, Menü 1, Fischragout * in cremiger Soße mit Wurzelgemüse, dazu Reis und Mandelpudding * Gemüsesoße: a,a1,d,e * Pudding (Mandel): d * Reis Langkorn: keine * Wildlachs: i * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:469.28/112,6 | Fett:3,0g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:16,1g | davon Zucker:2,6g | Eiweiß:5,1g | Salz:0,7g

13.11.2025, Menü 2, Gnocchi mit Kürbissoße und Karotten-Zucchini Salat * Gnocchi: a,a1,b,f,j * Karotten-Zucchini-Salat: e * Kürbissoße: a,a1,d,e * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:582.41/139,1 | Fett:4,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:22,5g | davon Zucker:1,1g | Eiweiß:2,0g | Salz:0,8g

13.11.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße Reibekäse dazu Karotten-Zucchini Salat * Karotten-Zucchini-Salat: e * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:544.7/130,0 | Fett:3,4g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:19,5g | davon Zucker:1,7g | Eiweiß:4,9g | Salz:0,9g

14.11.2025, Menü 1, Linseneintopf mit Spätzle, und Obst * Linseneintopf: e * Obst (Zwetschgen/Äpfel): keine * Spätzle für Linseneintopf o.Ei: a,a1 * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:343.58/82,3 | Fett:1,2g | davon gesättigte Fettsäuren:0,3g | Kohlenhydrate:14,1g | davon Zucker:3,1g | Eiweiß:2,5g | Salz:0,3g

14.11.2025, Menü 2, Kartoffel-Gemüseauflauf dazu Tomatensoße mit Salat * Joghurt-Salad dressing: b,d,e,l * Kartoffel-Gemüseauflauf: b,d * Salat bunt: keine * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:339.39/81,4 | Fett:4,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,6g | Kohlenhydrate:5,7g | davon Zucker:1,8g | Eiweiß:4,7g | Salz:0,8g

14.11.2025, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat * Joghurt-Salad dressing: b,d,e,l * Pasta: a,a1 * Reibekäse: d * Salat bunt: keine * Tomatensoße: a,a1,d * Nährwerte: 100gr | Brennwert in kJ/kcal:557.27/133,5 | Fett:3,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:19,6g | davon Zucker:1,6g | Eiweiß:5,1g | Salz:0,9g