



Wochenmenü

KW 41, 11.10.2021 - 17.10.2021
 Ubstadt-Weiher St. Wendelin Kr

hausgemacht Bio-Catering
 Volker Dörsam
 Hauptstraße 107
 75056 Sulzfeld
 Telefon: 07269 919908-0
 Fax: 07269 919908-23



| Montag 11.10.2021 | Dienstag 12.10.2021 | Mittwoch 13.10.2021 | Donnerstag 14.10.2021 | Freitag 15.10.2021 |
|--|---|--|---|--|
| Käsespätzle mit Salat und Obst  <small>a,a1,d,e,l</small> | 😊 Chili con carne mit Brötchen und Salat  <small>a,a1,e,l</small> | Gemüsebratlinge mit Schnittlauch Dip , Kartoffeln und Vanille-Quarkdessert  <small>a,a1,b,d,e,l</small> | 😊 Hackbällchen mit Tomatensoße dazu Kartoffelbrei  <small>a,a1,a2,a4,b,d,f</small> | Gemüsecremsuppe Pfannkuchen mit Apfelbrei  <small>a,a1,b,d,e</small> |
| 😊 Erbseneintopf mit Kartoffeln dazu Obst  <small>a,a1,e</small> | 😊 Gemüsegulasch mit Vollkorn- Nudeln Früchtejoghurt  <small>a,a1,d,e</small> | 😊 Hausgemachte Gemüselasagne mit Salat und Vanille-Quarkdessert  <small>a,a1,d,e,l</small> | Vegetarische Wurst mit Brokkoli in Bechamelsöße Kartoffelbrei  <small>a,a1,d,e</small> | 😊 Spinatklöße mit Pilzsoße und Salat Kompott  <small>a,a1,b,d,e,l</small> |
| Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat  <small>a,a1,d,e,l</small> | Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat  <small>d,e,l</small> | Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat und Vanille-Quarkdessert  <small>d,e,l</small> | Pasta mit hausgemachter Tomatensoße dazu Reibekäse und Rohkostsalat  <small>a1,d,e,l</small> | Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat Kompott  <small>a,a1,d,e,l</small> |



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.834/2007 Nr. 889/2008 .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, a4=Hafer, b=Eier, d=Milch, e=Sellerie, f=Sesam, l=Senf

 vegetarisch

 mit Rindfleisch

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

Wochenmenü

11.10.2021 - 17.10.2021
Ubstadt-Weiher St. Wendelin Kr

hausgemacht Bio-Catering
Volker Dörsam
Hauptstraße 107
75056 Sulzfeld
Telefon: 07269 919908-0
Fax: 07269 919908-23



Kennzeichnungspflichtige Allergene und Zusatzstoffe 11.10.2021 - 17.10.2021

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

11.10.2021, Menü 1, Käsespätzle mit Salat und Obst * Äpfel: keine * Käsespätzle: a,a1,d,e * Salat + Dressing: e,l * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:557.27/133,9 | Fett:4,9g | davon gesättigte Fettsäuren:2,0g | Kohlenhydrate:16,9g | davon Zucker:4,3g | Eiweiß:5,1g | Salz:0,5g

12.10.2021, Menü 1, Chili con carne mit Brötchen und Salat * Chili con carne(Rind): a,a1 * Penne: a,a1 * Salat + Dressing: e,l * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:494.42/118,4 | Fett:1,9g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:18,6g | davon Zucker:1,4g | Eiweiß:6,0g | Salz:0,7g

13.10.2021, Menü 1, Gemüsebratlinge mit Schnittlauch Dip, Kartoffeln und Vanille-Quarkdessert * Gemüsebratlinge: a,a1,b,d,e * Kartoffeln: keine * Schnittlauch-Dip: b,d,e,l * Vanille-Quarkdessert: d * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:414.81/99,5 | Fett:3,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,5g | Kohlenhydrate:11,2g | davon Zucker:4,0g | Eiweiß:4,1g | Salz:0,4g

14.10.2021, Menü 1, Hackbällchen mit Tomatensoße dazu Kartoffelbrei * Fleischbällchen (Rind): a,a1,a2,a4,b,f * Kartoffelbrei: d * Tomatensoße: d * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:347.77/83,6 | Fett:3,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:7,2g | davon Zucker:1,8g | Eiweiß:7,7g | Salz:0,9g

15.10.2021, Menü 1, Gemüsecremesuppe Pfannkuchen mit Apfelbrei * Apfelbrei: keine * Gemüsecremesuppe: d,e * Pfannkuchen,salzig: a,a1,b,d * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:465.09/111,3 | Fett:4,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:14,4g | davon Zucker:5,3g | Eiweiß:3,0g | Salz:0,3g

11.10.2021, Menü 2, Erbseneintopf mit Kartoffeln dazu Obst * Äpfel: keine * Brötchen: a,a1 * Erbseneintopf mit Kartoffeln: e * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:272.35/65,9 | Fett:0,3g | davon gesättigte Fettsäuren:0,1g | Kohlenhydrate:11,1g | davon Zucker:4,6g | Eiweiß:2,8g | Salz:0,3g

12.10.2021, Menü 2, Gemüsegulasch mit Vollkorn- Nudeln Früchtejoghurt * Früchte-Joghurt-Quarkdessert: d * Gemüsegulasch: a,a1,d,e * Vollkorn-Nudeln: a,a1 * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:645.26/154,0 | Fett:3,7g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:21,8g | davon Zucker:4,0g | Eiweiß:6,4g | Salz:0,3g

13.10.2021, Menü 2, Hausgemachte Gemüselasagne mit Salat und Vanille-Quarkdessert * Gemüse-Lasagne: a,a1,d,e * Salat + Dressing: e,l * Vanille-Quarkdessert: d * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:469.28/112,7 | Fett:4,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,9g | Kohlenhydrate:12,7g | davon Zucker:4,2g | Eiweiß:5,0g | Salz:0,5g

14.10.2021, Menü 2, Vegetarische Wurst mit Brokkoli in Bechamelsoße Kartoffelbrei * Brokkoli in Bechamelsoße: a,a1,d,e * Kartoffelbrei: d * Vegane Wurst: a1 * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:360.34/86,6 | Fett:3,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:6,7g | davon Zucker:2,3g | Eiweiß:8,7g | Salz:0,8g

15.10.2021, Menü 2, Spinatklöße mit Pilzsoße und Salat Kompott * Bechamelsoße m.Champignon: a,a1,d,e * Pfirsich-Kompott: keine * Salat + Dressing: e,l * Spinatklöße: a,a1,b,d * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:410.62/98,3 | Fett:2,7g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:15,2g | davon Zucker:4,5g | Eiweiß:2,9g | Salz:0,6g

11.10.2021, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat * Penne für Tomatensoße: a,a1 * Reibekäse: d * Salat + Dressing: e,l * Tomatensoße: d * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:628.5/150,6 | Fett:3,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:22,5g | davon Zucker:1,4g | Eiweiß:5,7g | Salz:0,9g

12.10.2021, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat * Farfalle (Byo) für Tomatensoße: d * Reibekäse: d * Salat + Dressing: e,l * Tomatensoße: d * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:171.79/41,5 | Fett:3,3g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:0,8g | davon Zucker:0,8g | Eiweiß:2,1g | Salz:0,6g

13.10.2021, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat und Vanille-Quarkdessert * Farfalle (Byo) für Tomatensoße: e,l * Reibekäse: d * Salat + Dressing: e,l * Tomatensoße: d * Vanille-Quarkdessert: d * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:226.26/54,0 | Fett:3,2g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:3,5g | davon Zucker:2,6g | Eiweiß:2,6g | Salz:0,4g

14.10.2021, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße dazu Reibekäse und Rohkostsalat * Gurkensalat mit Dressing: e,l * Hörnle: a1 * Reibekäse: d * Tomatensoße: d * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:360.34/86,6 | Fett:4,1g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:8,8g | davon Zucker:0,7g | Eiweiß:3,4g | Salz:0,6g

15.10.2021, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat Kompott * Pfirsich-Kompott: keine * Reibekäse: d * Salat + Dressing: e,l * Spaghetti: a,a1 * Tomatensoße: d * Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:423.19/101,8 | Fett:3,1g | davon gesättigte Fettsäuren:1,0g | Kohlenhydrate:14,6g | davon Zucker:4,1g | Eiweiß:3,6g | Salz:0,6g