
















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  a,a1,d,e,l	😊 Chili con carne mit Brötchen und Salat  a,a1,e,l	Gemüsebratlinge mit Schnittlauch Dip , Kartoffeln und Vanille-Quarkdessert  a,a1,b,d,e,l	😊 Hackbällchen mit Tomatensoße dazu Kartoffelbrei  a,a1,a2,a4,b,d,f	Gemüsecremsuppe Pfannkuchen mit Apfelbrei  a,a1,b,d,e
😊 Erbseneintopf mit Kartoffeln dazu Obst  a,a1,e	😊 Gemüsegulasch mit Vollkorn- Nudeln Früchtejoghurt  a,a1,d,e	😊 Hausgemachte Gemüselasagne mit Salat und Vanille-Quarkdessert  a,a1,d,e,l	Vegetarische Wurst mit Brokkoli in Bechamelsöße Kartoffelbrei  a,a1,d,e	😊 Spinatklöße mit Pilzsoße und Salat Kompott  a,a1,b,d,e,l
Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat  a,a1,d,e,l	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat  d,e,l	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat und Vanille-Quarkdessert  d,e,l	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße dazu Reibekäse und Rohkostsalat  a1,d,e,l	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Salat Kompott  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.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