







# Wochenmenü

KW 42, 18.10.2021 - 24.10.2021  
 Ubstadt-Weiher St. Wendelin Kr





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



Montag 18.10.2021	Dienstag 19.10.2021	Mittwoch 20.10.2021	Donnerstag 21.10.2021	Freitag 22.10.2021
Vollkorn-Spirelli mit Tomaten-Gemüse und Reibekäse, dazu Obst  a,a1,d,e	😊 Feiner Kräuterquark mit Pellkartoffeln dazu Obst  d,e	😊 Pan.Schnitzel ( Schwein) mit Bratensoße und Kartoffelsalat ,dazu Rohkost-Salat  a,a1,b,e,l	😊 Karottensuppe dazu Schupfnudeln und Apfelbrei  a,a1,b,d,e	😊 Lachs (aus Wildfang) (Fisch kann Gräten enthalten) mit Sahnesoße, dazu Tagliatelle und Salat  a,a1,d,e,i,l
😊 Grünkernbolognese mit Kartoffeln Obst  a,a2,e	😊 Tortellini mit Paprika-Tomatensoße und Obst  a,a1,d,j	😊 Frikadellen(Rind) mit Bratensoße und Petersilienkartoffeln,dazu Rohkost-Salat  a,a1,b,e,l	😊 Haferflocken-Frischkäse-Bra tling,Schnittlauchdip mit Kartoffel-Spalten  a,a1,a4,b,d,e,l	😊 Tagliatelle mit Spinatesoße und Reibekäse,dazu Salat  a,a1,d,e,l
😊 Pasta mit hausgemachter Tomatensoße ,Reibekäse und Obst  a,a1,d	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Salat und Obst  a,a1,d	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Rohkostsalat  a,a1,d,e	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Obst  a,a1,d	Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, dazu Reibekäse und Salat  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, i=Fisch aus Wildfang, j=Soja, l=Senf

 vegetarisch      mit Schweinefleisch      mit Fisch aus Wildfang, ka  Gräten

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

# Wochenmenü

18.10.2021 - 24.10.2021  
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 18.10.2021 - 24.10.2021

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

- 18.10.2021, Menü 1, Vollkorn-Spirelli mit Tomaten-Gemüse und Reibekäse, dazu Obst \* Obst (Apfel): keine \* Reibekäse: d \* Tomatengemüse: a,a1,e \* Vollkornspirelli: a,a1 \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:481.85/115,2 | Fett:3,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:15,5g | davon Zucker:3,8g | Eiweiß:4,3g | Salz:0,4g
- 19.10.2021, Menü 1, Feiner Kräuterquark mit Pellkartoffeln dazu Obst \* Kartoffeln (gekocht): keine \* Kräuterquark: d,e \* Obst (Banane): keine \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:368.72/88,6 | Fett:1,6g | davon gesättigte Fettsäuren:0,3g | Kohlenhydrate:13,4g | davon Zucker:5,4g | Eiweiß:4,3g | Salz:0,2g
- 20.10.2021, Menü 1, Pan.Schnitzel (Schwein) mit Bratensoße und Kartoffelsalat ,dazu Rohkost-Salat \* Bratensoße (Rind)für Schnitzel: a,a1 \* Kartoffelsalat : e,l \* panierte Schnitzel: a,a1,b \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:460.9/110,1 | Fett:4,9g | davon gesättigte Fettsäuren:0,7g | Kohlenhydrate:10,2g | davon Zucker:0,5g | Eiweiß:5,8g | Salz:0,4g
- 21.10.2021, Menü 1, Karottensuppe dazu Schupfnudeln und Apfelbrei \* Apfelbrei: keine \* Karottensuppe : d,e \* Schupfnudeln: a,a1,b \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:368.72/88,1 | Fett:2,4g | davon gesättigte Fettsäuren:0,3g | Kohlenhydrate:14,4g | davon Zucker:5,2g | Eiweiß:1,7g | Salz:0,6g
- 22.10.2021, Menü 1, Lachs (aus Wildfang) (Fisch kann Gräten enthalten) mit Sahnese, dazu Tagliatelle und Salat \* Lachs: i \* Sahnese(Lachsgericht): a,a1,d,e \* Salat und Dressing: e,l \* Tagliatelle: a,a1 \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:444.14/106,1 | Fett:3,5g | davon gesättigte Fettsäuren:0,9g | Kohlenhydrate:13,3g | davon Zucker:0,9g | Eiweiß:5,2g | Salz:0,5g
- 18.10.2021, Menü 2, Grünkernbolognese mit Kartoffeln Obst \* Grünkernbolognese: a,a2,e \* Obst (Apfel): keine \* Salzkartoffel: keine \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:251.4/60,7 | Fett:0,7g | davon gesättigte Fettsäuren:0,1g | Kohlenhydrate:11,4g | davon Zucker:3,0g | Eiweiß:1,5g | Salz:0,6g
- 19.10.2021, Menü 2, Tortellini mit Paprika-Tomatensoße und Obst \* Obst (Banane): keine \* Paprika-Tomatensoße: d \* Tortellini (vegetarisch): a,a1,j \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:590.79/141,6 | Fett:3,8g | davon gesättigte Fettsäuren:0,6g | Kohlenhydrate:22,3g | davon Zucker:6,3g | Eiweiß:4,5g | Salz:0,9g
- 20.10.2021, Menü 2, Frikadellen(Rind) mit Bratensoße und Petersilienkartoffeln,dazu Rohkost-Salat \* Bratensoße (Rind): a,a1 \* Frikadellen (Rind) mit Soße: a,a1,b \* Gurkensalat mit Dressing: e,l \* Petersilienkartoffel: keine \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:297.49/71,9 | Fett:2,0g | davon gesättigte Fettsäuren:0,5g | Kohlenhydrate:8,8g | davon Zucker:0,7g | Eiweiß:4,3g | Salz:0,8g
- 21.10.2021, Menü 2, Haferflocken-Frischkäse-Bratling,Schnittlauchdip mit Kartoffel-Spalten \* Bratkartoffel: e \* Haferflocken-Frischkäsebratling: a,a1,a4,d,e \* Schnittlauch-Dip: b,d,e,l \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:578.22/138,0 | Fett:5,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:15,8g | davon Zucker:2,1g | Eiweiß:4,4g | Salz:0,6g
- 22.10.2021, Menü 2, Tagliatelle mit Spinatesoße und Reibekäse,dazu Salat \* Reibekäse: d \* Salat und Dressing: e,l \* Spinatsoße: a,a1,d,e \* Tagliatelle: a,a1 \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:410.62/98,7 | Fett:3,5g | davon gesättigte Fettsäuren:1,4g | Kohlenhydrate:12,6g | davon Zucker:0,8g | Eiweiß:3,8g | Salz:0,5g
- 18.10.2021, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße ,Reibekäse und Obst \* Maccaroni für Tomatensoße: a,a1 \* Obst (Apfel): keine \* Reibekäse: d \* Tomatensoße: d \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:473.47/113,3 | Fett:2,9g | davon gesättigte Fettsäuren:1,2g | Kohlenhydrate:17,3g | davon Zucker:2,9g | Eiweiß:4,1g | Salz:0,6g
- 19.10.2021, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Salat und Obst \* Obst (Banane): keine \* Penne für Tomatensoße: a,a1 \* Reibekäse: d \* Tomatensoße: d \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:544.7/130,6 | Fett:2,8g | davon gesättigte Fettsäuren:1,1g | Kohlenhydrate:21,0g | davon Zucker:4,3g | Eiweiß:4,6g | Salz:0,6g
- 20.10.2021, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse dazu Rohkostsalat \* Pasta für Tomatensoße: a,a1 \* Reibekäse: d \* Rohkostsalat: e \* Tomatensoße für Pasta: a,a1,d,e \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:523.75/125,9 | Fett:3,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:18,1g | davon Zucker:1,8g | Eiweiß:4,7g | Salz:0,9g
- 21.10.2021, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße und Reibekäse, dazu Obst \* Obst (Apfel): keine \* Reibekäse: d \* Spirelli für Tomatensoße: a,a1 \* Tomatensoße: d \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:490.23/117,6 | Fett:3,6g | davon gesättigte Fettsäuren:1,3g | Kohlenhydrate:17,2g | davon Zucker:3,5g | Eiweiß:3,8g | Salz:0,5g
- 22.10.2021, Menü 3, Pasta mit hausgemachter Tomatensoße, dazu Reibekäse und Salat \* Reibekäse: d \* Salat und Dressing: e,l \* Tomatensoße: d \* Nährwerte: 100gr | kJ/kcal:444.14/106,8 | Fett:8,4g | davon gesättigte Fettsäuren:4,1g | Kohlenhydrate:1,1g | davon Zucker:1,0g | Eiweiß:6,7g | Salz:0,9g