



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Sonnenblumen Grundschule

Woche 18.10.-22.10.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag			
Menü 1	Überbackener Blumenkohl (12) (Bio - Blumenkohl) mit einer fruchtigen Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) und Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln)	kcal: 232 F: 9.9	E: 9.9 KH: 26.3
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Äpfel		
Dienstag			
Menü 2	Würzfleisch vom Hähnchen (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Champignons) mit Käse (12) dazu ein Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Mais, Bio - Möhren, Bio - Erbsen)	kcal: 410 F: 14.3	E: 17.2 KH: 55.7
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomatenrohkost, Pflaumen - Zimtjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pflaumen)		
Mittwoch			
Menü 2	Spätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle) mit einem Blumenkohl - Möhrengemüse (Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl) in einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Petersilie	kcal: 368 F: 9.5	E: 15.0 KH: 55.3
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Paprikarohkost, Bio - Weintrauben		
Donnerstag			
Menü 2	Geflügelwurstgulasch (1, 2, 21) mit einer Tomatensauce und Nudeln (1, 2) (Bio - Spirellies) und geriebenem Käse (12)	kcal: 335 F: 16.5	E: 14.9 KH: 30.9
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Himbeerrjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Freitag			
Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Spirellies) mit einer Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21), frischen Champignons und geriebenem Käse (12) dazu ein frischer Gurkensalat mit Dill	kcal: 298 F: 14.1	E: 11.6 KH: 30.1
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Radieschen		

1 glutenhaltiges Getreide, 2 Weizen, 3 Roggen, 4 Gerste, 5 Hafer, 6 Dinkel, 7 Krebstiere, 8 Eier, 9 Fisch, 10 Erdnüsse, 11 Soja, 12 Milch, 13 Mandel, 14 Haselnuss, 15 Walnuss, 16 Cashewnüsse, 17 Pecannuss, 18 Paranüsse, 19 Pistazien, 20 Macadamia- oder Queenslandnüsse, 21 Sellerie, 22 Senf, 23 Sesamsamen, 24 Weichtiere, 25 Süßlupine, 26 Schwefeldioxid und Sulfide (>10mg/kg)

E=Eiweiß
F=Fett
KH=Kohlenhydrate

Bei unserer Rohstoffauswahl für die Speisenproduktion wählen wir ausschließlich Produkte, die keine deklarierungspflichtigen Zusatzstoffe enthalten.