



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 11.10.-15.10.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Sonnenblumen Grundschule

<b>Montag</b>			
Menü 3	Blumenkohlcremesuppe (21) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffelwürfel), zwei Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 465 F: 12.6	E: 12.7 KH: 74.7
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost		
<b>Dienstag</b>			
Menü 2	Hähnchengyros mit einem bunten Gemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) mit Tzaziki (12) und gelbem Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 443 F: 18.7	E: 24.0 KH: 56.8
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Erdbeer - Rhabarberjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 1	Spätzleauflauf (1, 2, 8, 12, 21) (Bio - Spätzle) mit Käse überbacken dazu eine fruchtige Tomatensauce (1, 2, 21)	kcal: 336 F: 9.7	E: 13.6 KH: 47.6
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Radieschen, Gurkensalat mit frischem Dill, Goudawürfel (12)		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 2	Schnitzel von der Hähnchenbrust (1, 2, 8) mit einem Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 470 F: 14.1	E: 21.4 KH: 62.7
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Weintrauben, Bio - Möhrenrohkost, Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
<b>Freitag</b>			
Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Spinat - Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Käse (12) dazu ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 334 F: 19.5	E: 11.3 KH: 27.1
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Äpfel, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Paprikarohkost		

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.