



Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Sonnenblumen Grundschule

Woche 16.05.-20.05.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag	Menü 1	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade Reis) und Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette) und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 331 F: 8.2	E: 6.6 KH: 59.3
	Menü 2	Mexikanisches Pfannengemüse (21) (Möhren, Paprika, Bohnen, Mais) mit einer Mojosauce (1, 2, 21) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und geriebenem Käse (12)	kcal: 319 F: 7.1	E: 12.7 KH: 48.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit Dip (12), Radieschen		
Dienstag	Menü 1	Schwarzwurzel - Karee (1, 2, 12, 21, 23) mit einem Letschogemüse (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu geriebener Käse (12), Sonnenblumenkerne und ein Tomatensalat	kcal: 356 F: 11.2	E: 11.5 KH: 50.3
	Menü 3	gekochtes Rindfleisch (1, 2, 12, 21, 26) in einer leichten Meerrettichsauce mit Möhren und einem Erbsengemüse (12) dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 343 F: 9.3	E: 17.0 KH: 46.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost, Birne		
Mittwoch	Menü 1	Vollkorn - Spirellies (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Mascapone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Paprika) dazu geriebenem Käse (12)	kcal: 268 F: 14.3	E: 7.8 KH: 26.3
	Menü 2	Paneer (Indischer Rahmkäse) in einem Tomatenragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Paprika, Bio - Tomaten) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 398 F: 12.5	E: 15.5 KH: 57.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit Dip (12), Bio Fairtrade Banane, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pflaumen)		
Donnerstag	Menü 1	Steckrüben - Möhregemüse (1, 2, 12, 21) in einer cremigen Käsesauce mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 281 F: 13.9	E: 8.1 KH: 29.9
	Menü 2	Geflügelköttbullar (1, 2, 8) mit einer Bratenrahmsauce (1, 2, 21) mit einem Erbsen - Maisgemüse (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu Preiselbeeren	kcal: 446 F: 11.9	E: 22.2 KH: 59.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost		
Freitag	Menü 1	vegetarische Pizzasauce (1, 2, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Bulgur, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) mit milden Peperonis und Champignons (Bio - Champignons) abgeschmeckt mit Oregano, dazu Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) und Käse (12)	kcal: 214 F: 5.1	E: 9.2 KH: 31.5
	Menü 2	Matjes (9, 12) in einer leichten Honig - Senfremoulade (8, 12, 22) mit Frühlingsslauch und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und Prinzessbohnen (12) (Bio - Prinzessbohnen)	kcal: 353 F: 11.6	E: 15.4 KH: 45.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Kohlrabirohkost, Bio Apfel, Gurkensalat mit frischem Dill (Bio - Gurkensalat), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Quark, Bio - Joghurt)		

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.