



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 27.06.-01.07.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Sonnenblumen Grundschule

| | | | | |
|-------------------|-------------|--|----------------------|---------------------|
| Montag | Menü 2 | Blumenkohlcremesuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe) (Bio - Sazkartoffeln), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Grieß) mit einer Pflaumensauce | kcal: 469 F: 12.1 | E: 15.6 KH: 71.7 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Mörenrohkost mit einem Dip (12), Radieschen | | |
| Dienstag | Menü 1 | Spätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle) mit einer Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) Buttererbsen (12) (Bio - Erbsen) dazu geröstete Sonnenblumenkerne | kcal: 402 F: 10.8 | E: 18.2 KH: 57.6 |
| | Menü 2 | Chili Con Carne (1, 2, 21) mit Geflügelhackfleisch mit Wurzelgemüse (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln Bio - Bulgur, Bio - Paprika, Bio - Mais, Bio - Tomaten) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu geriebener Käse (12) und ein Soure Creme Dip (12) | kcal: 358 F: 10.7 | E: 15.5 KH: 54.2 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio Apfel | | |
| Mittwoch | Menü 1 | Geschmaltetes mit vegetrischen Chunks in einem Spinatragout (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Spinat) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) | kcal: 344 F: 11.4 | E: 16.3 KH: 48.4 |
| | Menü 2 | Gemüsesoljanka (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Möhren, Bio - Kartoffeln, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) dazu ein Sourcreme - Dip (12) und frisches Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette) | kcal: 317 F: 1.9 | E: 4.2 KH: 22.6 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio Fairtrade Banane, Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark) | | |
| Donnerstag | Menü 1 | Nudeln (1, 2) (Bio - Spirellies) mit einer Linsensauce (1, 2, 12, 21, 22) und geriebenem Käse (12) | kcal: 319 F: 11.4 | E: 13.7 KH: 37.9 |
| | Menü 3 | Berliner Boulette (1, 2, 8) vom Schwein auf einer Zwiebeljus (1, 2, 12, 21) mit einem Mischgemüse und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) | kcal: 411 F: 13.3 | E: 19.7 KH: 51.9 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Eisbergsalat mit Dressing (12), Birne | | |
| Freitag | Menü 1 | Mais - Lauchrösti (1, 2, 8, 12) auf einer cremigen Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Möhren (12) (Bio - Möhren) und Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) | kcal: 320 F: 10.8 | E: 8.9 KH: 51.7 |
| | Menü 2 | Gedämpfter Wildlachs (1, 2, 9, 12, 21) in einer Zitronensauce (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln mit Möhren (Bio - Möhren) und Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) | kcal: 408 F: 13.4 | E: 21.1 KH: 55.2 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Kohlrabi Apfel - Zimtquark (12) (Bio - Apfel, 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.