



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 11.07.-15.07.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Sonnenblumen Grundschule

Montag				
	Menü 1	Kartoffel - Blumenkohlgratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit einer Möhren - Käsesauce (1, 2, 12, 21) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 377 F: 23.1	E: 10.1 KH: 30.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit einem Dip(12), Kohlrabirohkost		
Dienstag				
	Menü 1	Zwei Eier (8) in einem Spinatgemüse (1, 2, 12, 21) und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 322 F: 16.0	E: 18.2 KH: 24.9
	Menü 2	Hähnchenstreifen (1, 2, 21) nach Balkan Art in einer Tomaten - Paprikasauce mit Gemüse - Reis (Bio - Fairtrade - Reis, Erbsen, Möhren, Mais)	kcal: 292 F: 6.1	E: 16.6 KH: 44.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Eisbergsalat mit einem Dressing(12), Radieschen, Birne		
Mittwoch				
	Menü 1	Nudelaufbau (1, 2, 12, 21) (Bio - Vollkornnudeln) mit buntem Gemüse und Käse überbacken dazu ein frischer Tomatensalat mit Schnittlauch	kcal: 302 F: 9.3	E: 11.2 KH: 42.0
	Menü 2	Paneer in einem Linsencurrygemüse (1, 2, 12, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 398 F: 13.1	E: 12.8 KH: 57.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Himbeerjoghurt(12)(Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Donnerstag				
	Menü 2	Panierte Geflügel - Jagdwurstscheibe (1, 6, 8) mit einem Letschogemüse (1, 2, 21) (Bio - Tomate, Bio - Paprika, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 356 F: 13.1	E: 14.6 KH: 42.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip(12), Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Wassermelone		
Freitag				
	Menü 1	vegetarische Pizzasauce (1, 2, 21, 22) mit milden Peperonis und Champignons (Bio - Champignons, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Bulgur) abgeschmeckt mit Oregano, dazu Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem 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 Frühlingslauch und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und Butterbohnen (12) (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln)	kcal: 714 F: 47.6	E: 18.4 KH: 50.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio Fairtrade Banane, Pflaumenjoghurt(12) (Bio - Pflaumen, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		

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.