



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 19.09.-23.09.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Sonnenblumen Grundschule

<b>Montag</b>	Menü 3	Maiscremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Vorsuppe), zwei Pancake (1, 2, 8) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 491 F: 14.1	E: 13.6 KH: 76.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Birne		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Gemüsefrikassee (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons, Bio - Erbsen) mit Sojaschnetzel (Bio - Sojaschnetzel) und Kapern dazu Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 391 F: 11.5	E: 17.1 KH: 55.5
	Menü 2	Amerikanische BBQ Gemüsepfanne (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Aubergine) mit Rindfleisch (Bio - Rindfleisch), Kidneybohnen geräucherter Paprika und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 333 F: 9.7	E: 13.1 KH: 51.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Tomatenrohkost		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Berliner Linseneintopf (1, 2, 21, 22) (Bio - Linsen, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffeln) mit Wurzelgemüse und frischem Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette)	kcal: 319 F: 2.9	E: 18.3 KH: 49.5
	Menü 2	Vollkorn - Spirellis (1, 2) (Bio - Spirellies) mit Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Mais, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) dazu ein frischer Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln) mit geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 369 F: 20.5	E: 9.8 KH: 34.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip, Bio - Apfel, Waldbeerenjoghurt (12) (Bio - Waldbeeren, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Champignon - Ragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und frischem Schnittlauch	kcal: 241 F: 10.4	E: 10.7 KH: 25.4
	Menü 2	Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) mit einer vegetarischen Pizzasauce (1, 2, 6, 21, 22) mit milden Peperonis, frischen Champignons und Grünkern dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse) und einem kleinen Salat (Ruccola, Römer - Salat, Eisbergsalat) mit einem Basilikum - Dressing (8, 12)	kcal: 228 F: 7.2	E: 8.9 KH: 31.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit einem Dip, Kohlrabirohkost		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Zwei Eier (8) mit einem cremigem Spinatgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Spinat, Bio - Käse) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 357 F: 13.1	E: 20.0 KH: 38.3
	Menü 2	Wildlachs - Ragout (1, 2, 9, 21) mediterran abgeschmeckt (Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Tomate, Bio - Aubergine, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 276 F: 4.4	E: 19.5 KH: 37.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio Fairtrade Banane, Mangojoghurt (12) (Bio - Mango, 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.