



Catering



www.z-catering.de (bei Bio gilt: DE-ÖKO-070)

Woche 04.12.-08.12.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Sonnenblumen Grundschule

| | | | | |
|-------------------|-------------|--|------------------------|---------------------|
| Montag | Menü 3 | Erbsencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda), Kaiserschmarrn (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28) und Zucker und Zimt | kcal: 513 F: 21.5 | E: 14.6 KH: 64.0 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Paprikarohkost, Tomatenrohkost | | |
| Dienstag | Menü 1 | Mexikanisches Grillgemüse (12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Brechbohnen, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Möhre) mit einer Paprikasauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika) und Reis (Bio - Fair Trade Vollkornreis) dazu geriebener Hirtenkäse (12) und Nachos | kcal: 155 F: 7.6 | E: 5.6 KH: 14.5 |
| | Menü 2 | Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit Pesto (8, 12, 26, 27, 28) (Bio - Paprika, Bio - Zwiebel), einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda) | kcal: 470 F: 16.7 | E: 16.5 KH: 59.1 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orangen, Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl) | | |
| Mittwoch | Menü 1 | Eierstich (1, 2, 8, 12, 21, 22) in einem milden Senf - Gemüseragout (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbsen) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Schnittlauch | kcal: 225 F: 8.9 | E: 8.4 KH: 26.3 |
| | Menü 2 | Serbisches Bohnenragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Kartoffeln, Bio - Zwiebeln) mit Gemüsereis (Bio - Fair Trade Reis, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Mais) und einen Saure Sahne Dip (12) | kcal: 192 F: 4.8 | E: 4.3 KH: 32.1 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12) Bio - Gurkenrohkost, Bio - Apfel, Kirschgoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Kirschen) | | |
| Donnerstag | Menü 1 | Gemüsesoljanka (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln) mild abgeschmeckt mit Sauerrahm (12) und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) | kcal: 204 F: 4.0 | E: 4.9 KH: 33.9 |
| | Menü 2 | Linsensuppe mit Wurzelgemüse (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln) und Bio - Geflügelwiener (27) | kcal: 274 F: 11.9 | E: 14.5 KH: 24.4 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Radischenrohkost, Eisbergsalat mit Mais und Zitronendressing (12) | | |
| Freitag | Menü 1 | Fruchtige Tomaten - Ricotta - Sauce (1, 2, 12, 21) mit Nudeln (1, 2)(Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12)(Bio - Käse) | kcal: 403 F: 8.1 | E: 14.7 KH: 65.7 |
| | Menü 2 | Gebackener Kabeljau (1, 2, 9) auf einem Gurkenrahmsalat (12) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) | kcal: 1012 F: 100.4 | E: 4.2 KH: 25.6 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Paprikarohkost, Kohlrabi Rohkost, Vanillejoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Bio Comflakes | | |

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 (einschließlich Laktose) 13 Mandel, 14 Haselnuss, 15 Walnuss, 16 Cashewnüsse, 17 Pecannuss, 18 Paranüsse, 19 Pistazien, 20 Macadamia- oder Queenslandüsse, 21 Sellerie, 22 Senf, 23 Sesamsamen, 24 Weichtiere, 25 Süßlupine, 26 Schwefeldioxid und Sulfide (>10mg/kg), 27 mit Konservierungsstoff, 28 Antioxidationsmittel, 29 geschwefelt, 30 geschwärzt, 31 Milchpulver, 32 Molkepulver, 33 Milcheiweiß, 34 Phosphat

E=Eiweiß
F=Fett
KH=Kohlenhydrate