



Z Catering



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

Woche 22.05.-26.05.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Kastanienbaum Grundschule

Montag			
Dienstag	Menü 1	Karotten - Blumenkohlgemüse (Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl) mit Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Käse, Bio - Zitrone) und Bulgur (1, 2, 12, 22) (Bio - Bulgur) und Sonnenblumenkerne	kcal: 281 F: 8.4 E: 9.8 KH: 40.8
	Menü 2	Kartoffelcremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Kartoffeln, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Möhrenstreifen (Bio - Möhren) und Baguette (1, 2) (Bio - Baguette), geschnitten Petersilie	kcal: 256 F: 6.9 E: 6.8 KH: 40.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio Möhrenrohkost, Gurkensalat (Bio - Gurken), Bio - Birne	
Mittwoch	Menü 1	Kartoffel - Curry (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Käse) mit Joghurt - Dip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 210 F: 8.2 E: 8.7 KH: 24.2
	Menü 2	Spreewälder Schmorgurken (1, 2, 12, 21, 22) mit Dill, Sauerrahm (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 450 F: 21.6 E: 17.2 KH: 43.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabi Rohkost, Basilikumdip (12), Vanillejoghurt (12) mit Cornflakes (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Cornflakes)	
Donnerstag	Menü 1	Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Käse) mit Sonnenblumenkernen (Bio - Sonnenblumenkerne) und einer Tomaten - Gemüsesauce (1, 2, 21)	kcal: 338 F: 21.7 E: 7.8 KH: 27.6
	Menü 3	Geflügeljägerschnitte (1, 2, 8, 22) (gebackene Geflügelwurst) mit Letscho (1, 2, 21) (Paprikasauce) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 277 F: 8.1 E: 23.1 KH: 26.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Möhrensalat	
Freitag	Menü 1	Chili Sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Kidneybohnen und Mais (Bio - Sellerei, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Mais) und Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu ein SourCreme Dip (12) und geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 355 F: 8.4 E: 8.3 KH: 62.3
	Menü 2	Seelachsfilet (1, 2, 9, 12) mit Tomaten und Käse überbacken (Bio - Tomaten, Bio - Käse) auf einem Paprika - Tomatenragout (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Aubergine) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 326 F: 5.2 E: 17.2 KH: 53.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Basilikumdip (12), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Erdbeeren)	

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.