



Catering



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

Woche 30.01.-03.02.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Kastanienbaum Grundschule

Montag	Menü 3	Winterlicher Garten - Gemüseintopf (12, 21) (Vorsuppe)(Bio - Kartoffeln), zwei Pancake (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 478 F: 13.3	E: 11.0 KH: 76.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäsedip (12)		
Dienstag	Menü 1	Karotten - Blumenkohलगrout (Bio - Karotten, Bio - Blumenkohl) mit Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zitronen) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) dazu geröstete Sonnenblumenkerne und frische Petersilie	kcal: 241 F: 3.9	E: 7.5 KH: 42.6
	Menü 2	Kartoffelcremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Kartoffeln, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Möhrenstreifen (Bio - Möhren) mit knackigem Baguette (1, 2) (Bio - Baguette) und frischer Petersilie	kcal: 242 F: 6.8	E: 6.3 KH: 38.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost, Frischkäsedip (12), Bio - Apfel		
Mittwoch	Menü 1	Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Käse) mit Sonnenblumenkernen (Bio - Sonnenblumenkerne) und einer Tomaten - Gemüsesauce (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Aubergine, Bio - Tomaten, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Champignons)	kcal: 315 F: 19.6	E: 8.7 KH: 25.5
	Menü 2	Kürbisgemüse (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Kürbis) abgeschmeckt mit frischem Dill und Sauerrahm (12) dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 246 F: 4.9	E: 6.8 KH: 42.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprika, Bio - Möhren, Frischkäsedip (12), Kokosjoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt)		
Donnerstag	Menü 1	Kartoffel - Curryragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Käse) mit knackigem Gemüse und einem Joghurt - Dip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 209 F: 8.2	E: 8.8 KH: 24.1
	Menü 2	Geflügelbolognese (1, 2, 6, 21) mit feinem Wurzelgemüse und Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 228 F: 5.7	E: 10.3 KH: 33.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäsedip (12)		
Freitag	Menü 1	Chili Sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Kidneybohnen und Mais (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio Tomaten) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse) und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 377 F: 8.7	E: 9.3 KH: 65.9
	Menü 2	Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 12) mit Tomaten und Käse überbacken (Bio - Käse, Bio - Tomaten) auf einem Paprika - Tomatenragout (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Champignons) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 331 F: 5.2	E: 17.7 KH: 54.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Birne, Frischkäsedip (12), Kirschjoghurt (12) (Bio - Kirschen, 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.