



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 24.01.-28.01.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Kastanienbaum Grundschule

Montag	Menü 1	Linsencurry (1, 2, 12, 21) mit Paneer und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und einem Saure Sahnedip (12)	kcal: 444 F: 14.5	E: 18.3 KH: 56.2
	Menü 3	Erbsencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe), zwei Eierkuchen (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus mit Zucker und Zimt	kcal: 467 F: 20.1	E: 15.1 KH: 53.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag	Menü 1	Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit Sonnenblumenkernen und einer Tomaten - Gemüsesauce (1, 2, 21) (Bio - Tomaten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Aubergine) dazu ein frischer Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 382 F: 22.7	E: 10.0 KH: 33.1
	Menü 2	Hähnchengyros mit Zwiebeln dazu ein buntes Gemüse (12) (Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Bohnen, Bio - Erbsen, Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl) mit Tzaziki (12) und gelbem Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 590 F: 22.9	E: 23.2 KH: 70.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost, Bio - Orange, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Pflaumen, Bio - Quark)		
Mittwoch	Menü 1	Steckrüben - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) in einer cremigen Käsesauce mit hausgemachtem Kartoffelstampf (129) (Bio - Kartoffeln) mit Sonnenblumenkernen und frischer Petersilie	kcal: 269 F: 13.6	E: 7.5 KH: 27.9
	Menü 2	Cremiges Leipziger Allerlei (1, 2, 12, 21) (Erbsen, Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren, Spargel) mit einem Omelette (8, 12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 422 F: 17.2	E: 18.4 KH: 47.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Tomatenrohkost, Birne		
Donnerstag	Menü 1	Spreewälder Kürbisgemüse (1, 2, 12, 21, 22) mit einem Sauresahne - Dill - Dip (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 291 F: 7.4	E: 9.1 KH: 45.5
	Menü 2	Gelber Erbseneintopf (1, 2, 21) (Bio - Kartoffelwürfel) mit Wurzelgemüse und einer Geflügelwiener	kcal: 278 F: 5.2	E: 24.4 KH: 32.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost, Pfirsichjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Freitag	Menü 1	Mascapone Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Paprika) mit Spirellies (1, 2) (Bio - Vollkornspirellies) und geriebenem Käse (12)	kcal: 284 F: 13.7	E: 9.1 KH: 30.3
	Menü 2	Überbackenes Wildlachsfilet (1, 2, 8, 9, 12) mit Pesto und Tomaten (Bio - Tomaten) auf einem Ratatouillegemüse (1, 2, 21) (Bio - Tomaten, Bio - Zucchini, Bio - Aubergine, Bio - Paprika, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 455 F: 13.1	E: 22.7 KH: 59.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio Fairtrade Banane		

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.