



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 13.06.-17.06.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Kastanienbaum Grundschule

Montag	Menü 1	Spätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle) mit einem schwäbischem Linsengemüse (1, 2, 21, 22, 26) dazu geschmolzene Zwiebeln dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 420 F: 7.2	E: 19.0 KH: 67.3
	Menü 3	Maiscremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Vorsuppe), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Grieß) mit einer Pflaumensauce	kcal: 490 F: 12.4	E: 16.3 KH: 75.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Radieschen, Birne		
Dienstag	Menü 1	Sojaschnetzel (1, 2, 11, 21) (Bio - Sojaschnetze) in einem leichten Tomaten - Paprikaragout mit Bulgur (1, 2) (Bio - Bulgur)	kcal: 377 F: 5.7	E: 17.7 KH: 61.2
	Menü 2	Hähnchenrahmgyros (1, 2, 12, 21) mit einem Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis, Karotten, Erbsen, Mais)	kcal: 384 F: 10.7	E: 24.9 KH: 49.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost		
Mittwoch	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einem hausgemachtem Pesto (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Zwiebeln) in einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 330 F: 20.7	E: 10.3 KH: 25.0
	Menü 2	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) mit Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu Croutons (1, 2) und ein Saure Sahne - Dip (12)	kcal: 315 F: 9.5	E: 6.6 KH: 51.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio Fairtrade Banane, Erdbeerenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Erdbeeren)		
Donnerstag	Menü 1	Brühreis (Bio - Fairtrade - Reis), Sommerlicher Gemüseeintopf (12, 21) mit Blumenkohl, Erbsen, Bohnen und Bio - Kartoffeln und Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette) dazu frische Petersilie	kcal: 379 F: 6.4	E: 9.1 KH: 73.1
	Menü 3	Rinder - Köttbullar mit einer Bratenrahmsauce (1, 2, 12, 21) dazu ein knackiges Möhregemüse (12) mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und Preiselbeeren	kcal: 404 F: 12.4	E: 20.2 KH: 51.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost		
Freitag	Menü 1	Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) mit einer Bulgurbolognese (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Bulgur, Bio - Möhren, Bio - Tomaten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel) dazu geriebener Käse (12) und ein knackiger Möhrensalat (Bio - Möhren)	kcal: 298 F: 11.1	E: 10.3 KH: 37.7
	Menü 2	Matjes (9, 12) in einer Apfeljoghurtremoulade (8, 12, 22) (Bio - Zwiebeln, Bio - Apfel) mit einem Bohnengemüse (12) (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 546 F: 31.8	E: 15.9 KH: 47.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel, Kokosjoghurt (12) (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.