



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 11.07.-15.07.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Kastanienbaum Grundschule

| | | | |
|-------------------|--|----------------------|---------------------|
| Montag | | | |
| Menü 3 | Gemüsecremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), Milchreis (12) (Bio - Milch) mit einer Erdbeersauce | kcal: 356 F: 6.9 | E: 12.9 KH: 58.8 |
| Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit einem Dip(12), Kohlrabirohkost | | |
| Dienstag | | | |
| Menü 1 | Zwei Eier (8) in einem Spinatgemüse (1, 2, 12, 21) und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) | kcal: 322 F: 16.0 | E: 18.2 KH: 24.9 |
| Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Eisbergsalat mit einem Dressing(12), Radieschen, Birne | | |
| Mittwoch | | | |
| Menü 1 | Nudelaufbau (1, 2, 12, 21) (Bio - Vollkornnudeln) mit buntem Gemüse und Käse überbacken dazu ein frischer Tomatensalat mit Schnittlauch | kcal: 302 F: 9.3 | E: 11.2 KH: 42.0 |
| Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Himbeeryoghurt(12)(Bio - Joghurt, Bio - Quark) | | |
| Donnerstag | | | |
| Menü 2 | Panierte Geflügel - Jagdwurstscheibe (1, 6, 8) mit einem Letschogemüse (1, 2, 21) (Bio - Tomate, Bio - Paprika, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) | kcal: 356 F: 13.1 | E: 14.6 KH: 42.6 |
| Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip(12), Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Wassermelone | | |
| Freitag | | | |
| Menü 1 | vegetarische Pizzasauce (1, 2, 21, 22) mit milden Peperonis und Champignons (Bio - Champignons, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Bulgur) abgeschmeckt mit Oregano, dazu Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12) | kcal: 214 F: 5.1 | E: 9.2 KH: 31.5 |
| Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio Fairtrade Banane, Pflaumenjoghurt(12) (Bio - Pflaumen, 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.