



# Z Catering



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

Woche 21.11.-25.11.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Kastanienbaum Grundschule

<b>Montag</b>	Menü 1	Vegetarische Gemüsepfanne(1, 2, 11, 21, 23, 26) süß - sauer abgeschmeckt, mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu frische Mungobohnen	kcal: 498 F: 6.7	E: 7.6 KH: 39.4
	Menü 2	Erbsencremesuppe (1, 2, 12, 21) und dazu zwei Pancakes(1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 488 F: 15.2	E: 13.6 KH: 73.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit einem Dip, (12) Kohlrabirohkost		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Paneerkäse mit einem mediterranen Gemüseragout(1, 2, 12, 21) (Paprika, Zucchini, Tomaten, Aubergine) dazu Spätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle) und geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 409 F: 12.0	E: 20.0 KH: 52.1
	Menü 2	Mildes Chili Con Carne vom Rind (1, 2, 6, 21) mit Kidneybohnen, Mais dazu Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und geriebener Käse(12) (Bio - Käse) und ein SourCreme Dip(12)	kcal: 399 F: 11.9	E: 14.4 KH: 63.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Berliner Erbseneintopf mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) (1, 2, 21)und Wurzelgemüse, dazu knackiges Baguette(1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette) und frischer Petersilie	kcal: 415 F: 3.5	E: 28.2 KH: 65.1
	Menü 2	Kürbiscrèmesuppe(1, 2, 12, 21, 22) mit knackigem Baguette (Bio - Baguette)(1, 2, 3, 4), frischer Petersilie und gerösteten Kürbiskernen	kcal: 290 F: 13.7	E: 8.5 KH: 32.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Eisbergsalat, Dressing(12), Kohlrabirohkost, Pfirsichjoghurt(12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 2	Fruchtige Tomaten - Ricotta Sauce(1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten)mit Spirellis(1, 2) (Bio - Spirellies)und geriebener Käse(12) (Bio - Käse) dazu ein knackiger Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 245 F: 8.8	E: 9.5 KH: 31.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Dip(12), Bio - Apfel		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Vollkornnudeln(1, 2) (Bio - Vollkornnudeln)mit einer Rahmsauce(1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Käse) und einem hausgemachten Pesto (8, 12)(Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse(12) (Bio - Käse) dazu ein knackiger Cole - Slawsalat(8, 12) (Bio - Weißkohl, Bio - Möhren)	kcal: 408 F: 26.0	E: 11.4 KH: 31.7
	Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet(1, 2, 9) mit einem cremigen Erbsen - Möhrengemüse(1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Erbsen) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu frischer Dill	kcal: 436 F: 12.2	E: 17.3 KH: 69.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Fairtrade Banane, Vanillejoghurt(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.