



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 19.04.-23.04.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Kastanienbaum Grundschule

<b>Montag</b>				
	Menü 2	Bunte Gemüsesauce mit Tomate und Mascapone (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit Nudeln (Bio - Nudeln) und geriebbem Käse	kcal: 396 F: 15.0	E: 10.6 KH: 52.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
<b>Dienstag</b>				
	Menü 1	Kartoffelgratin (Bio - Kartoffeln) auf einem Letscho und gerösteten Sonnenblumenkernen	kcal: 261 F: 10.4	E: 6.5 KH: 25.8
	Menü 2	Saftiger Rindergulasch mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 344 F: 6.4	E: 25.7 KH: 44.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Himbeerquark (12)		
<b>Mittwoch</b>				
	Menü 2	Schmorkohlpfanne in einer kräftigen Sauce mit hausgemachtem Kartoffelpüree (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 237 F: 9.7	E: 8.0 KH: 28.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Orange		
<b>Donnerstag</b>				
	Menü 1	Bulgur Gemüsepfanne (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Karotten, Bio - Mais, Bio - Erbsen) mit einen Sourcremdip dazu eine Tomatensauce (Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) und ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 320 F: 10.6	E: 12.4 KH: 42.4
	Menü 2	Chili Con Carne vom Rind mit Mais und Kidneybohnen (Bio - Grünkernschrot, Bio - Paprika, Bio - Mais, Bio - Zwiebel, Bio - Karotten, Bio - Sellerie) dazu Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und ein Sourcremdip mit einem Weißkohlsalat	kcal: 376 F: 16.2	E: 16.1 KH: 39.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Pflaumen - Zimtjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Pflaumen)		
<b>Freitag</b>				
	Menü 1	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten) und geriebenem Käse dazu ein Möhrensalat (Bio - Möhren, Bio - Grünkern)	kcal: 334 F: 16.3	E: 18.0 KH: 27.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost		

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.