



# Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Kastanienbaum Grundschule

Woche 31.05.-04.06.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

<b>Montag</b>			
Menü 3	Kartoffelcremesuppe (12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), Milchreis (12) (Bio - Milch, Bio - Reis) mit Apfelmus	kcal: 428 F: 11.1	E: 12.0 KH: 68.7
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabi Rohkost		
<b>Dienstag</b>			
Menü 1	Kartoffel - Möhrengratin (12) (Bio - Möhren, Bio - Kartoffeln) mit Käse überbacken einem Eskorialgemüse (12) (Bio - Blumenkohl, Bio - Karotten, Bio - Erbsen, Bio - Bohnen, Bio - Paprika, Bio - Mais) und einer Paprikasauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomate, Bio - Paprika) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 397 F: 21.3	E: 10.3 KH: 39.6
Menü 2	Gebratenes Putensteak mit einer Bratensauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Poree, Bio - Zwiebeln, Bio - Knoblauch) mit Butterbohnen (12) (Bio - Bohnen) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 309 F: 3.0	E: 26.7 KH: 42.4
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Erdbeerquark (12) (Bio - Erdbeeren), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons) dazu ein Erbsengemüse (12) (Bio - Erbsen)	kcal: 261 F: 10.2	E: 1.4 KH: 31.5
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 1	Kartoffelcurryragout (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Kartoffeln) mit Paprika (Bio - Paprika) und einem Saure Sahne Dip (12) mit einem Gurkensalat (Bio - Gurken)	kcal: 278 F: 12.5	E: 6.8 KH: 33.3
Menü 2	Geflügel - Jägerschnitte (1, 2) mit einem Letscho (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einem Gurkensalat (Bio - Gurken)	kcal: 346 F: 15.0	E: 15.2 KH: 35.5
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Pfirsichjoghurt (12) (Bio - Pfirsich, Bio - Joghurt), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orange		
<b>Freitag</b>			
Menü 1	Zwei Eier (8) mit einem cremigen Blattspinat (1, 2, 12, 21) hausgemachtem und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 340 F: 16.9	E: 19.3 KH: 29.6
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost		

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.