



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 28.06.-02.07.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Kastanienbaum Grundschule

<b>Montag</b>			
Menü 1	Butter - Maiskolben (12) mit Kräuterquark (129) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein Möhrensalat	kcal: 388 F: 2.4	E: 13.1 KH: 42.7
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabi Rohkost		
<b>Dienstag</b>			
Menü 1	Berliner Kartoffelsuppe (12, 21, 22) (Bio - Kartoffeln, Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 232 F: 4.8	E: 6.2 KH: 31.3
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Äpfel, Beerenquark (12) (Bio - Waldbeeren)		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 2	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Gemüsebolognese (1, 2, 12, 21) und geriebener Käse (12), Tomatensalat mit Mais und Feta (12)	kcal: 361 F: 21.7	E: 8.6 KH: 30.7
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 2	Linseneintopf (1, 2, 21, 22) (Bio - Linsen, Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln, Bio - Seelrie, Bio - Kartoffeln) mit einer Geflügelwienener	kcal: 313 F: 11.9	E: 18.7 KH: 28.0
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomatenrohkost, Bio - Pfirsiche, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Pflaumen, Bio - Joghurt)		
<b>Freitag</b>			
Menü 1	Ravioli (1, 2, 12, 21) (Bio - Ravioli) mit einer Tomatensauce dazu geriebener Käse (12) und einem Bohnensalat	kcal: 308 F: 12.4	E: 18.4 KH: 29.5
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: 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.