



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 22.02.-26.02.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Kastanienbaum Grundschule

Montag	Menü 2	Karotten - Ingwercremesuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit Saure Sahne (12), Schokogrießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch, Bio - Grieß) mit einer Vanille - Kirschsauce	kcal: 381 F: 13.7	E: 12.5 KH: 50.3
	Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
Dienstag	Menü 1	Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit Käse überbacken und Sonnenblumenkerne auf einem geschmolzenem Paprikagemüse (1, 2, 21) und einem Bohnensalat	kcal: 356 F: 19.1	E: 8.2 KH: 36.4
	Menü 2	Rindergulasch (1, 2, 12) mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 286 F: 5.1	E: 13.6 KH: 45.1
Frische-Bar	Kohlrabirohkost, Birnen - Mascaponequark (12)			
Mittwoch	Menü 2	Vegetarische Schmorkohlpfanne (1, 2, 12, 21) in einer Kräftigen Sauce mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 243 F: 8.2	E: 5.8 KH: 35.5
	Frische-Bar	Paprikarohkost, saftige Orange		
Donnerstag	Menü 1	Bulgur - Gemüsepfanne (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Karotten, Bio - Mais, Bio - Erbsen) mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) und einem Saure Sahnedip (12) mit Schnittlauch und ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 389 F: 11.4	E: 10.3 KH: 59.3
	Menü 2	Rinderbolognese (1, 2, 6, 21) vom Rind (Bio - Zwiebeln, Bio - Grünkernschrot, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12) dazu ein Weißkohlsalat	kcal: 263 F: 9.5	E: 12.5 KH: 31.2
Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Pflaumen - Zimtjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Pflaume)			
Freitag	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) einem Möhrensalat (Bio - Möhren) und dazu geriebener Käse (12)	kcal: 305 F: 17.2	E: 7.6 KH: 29.2
	Menü 2	Überbackenes Wildlachsfilet (1, 2, 8, 9, 12) mit Tomaten, Basilikumpesto und Käse (Bio - Tomaten) auf einem Zucchini - Paprikaragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Paprika, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Zucchini) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 475 F: 19.7	E: 24.5 KH: 54.8
Frische-Bar	Bio - 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.