



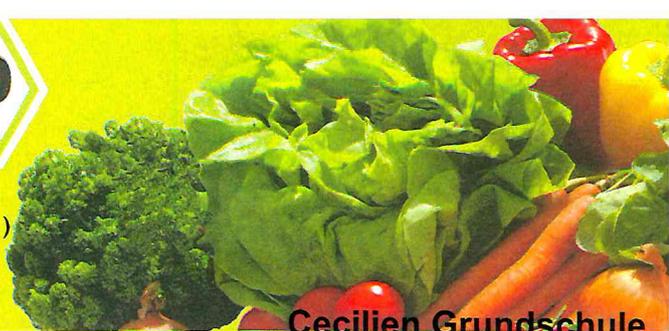
Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Woche 02.11.-06.11.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Cecilien Grundschule

Montag				
Menü 3	Blumenkohleintopf (12, 21) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 483 F: 13.1	E: 12.9 KH: 77.7	
Frische-Bar	Obst und Gemüse			
Dienstag				
Menü 1	Kartoffel - Kürbisgratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit Käse überbacken einem Eskorialgemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) und einer Tomatensauce (1, 2, 21)	kcal: 357 F: 20.8	E: 10.3 KH: 30.6	
Menü 2	Rindergeschnetzeltes (1, 2, 12, 21) nach Züricher Art mit Champignons und Möhren, dazu eine Gemüsereispfane (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 294 F: 6.8	E: 15.6 KH: 44.3	
Frische-Bar	Obst und Gemüse, Vanillequark (12)			
Mittwoch				
Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Ricotta - Joghurtsauce (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (12) dazu ein Tomatensalat	kcal: 260 F: 16.8	E: 8.0 KH: 18.8	
Frische-Bar	Obst und Gemüse			
Donnerstag				
Menü 1	Spätzleauflauf (1, 2, 6, 8, 12, 21) (Bio - Spätzle, Bio - Grünkernschrot, Bio - Paprika, Bio - Mais, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit einem Kürbisgemüse (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Kürbis)	kcal: 258 F: 9.1	E: 10.2 KH: 33.1	
Menü 3	Geflügelcurrywurst mit einer Tomatensaucet (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Mias) dazu ein Mischgemüse (12) (Bio - Karotten, Bio - Erbsen) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 432 F: 15.4	E: 17.0 KH: 54.9	
Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Schokoladenpudding (12) (Bio - Milch, Bio - Kakao)			
Freitag				
Menü 1	Kartoffelcurrytopf (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Kartoffeln), Bio - Joghurt (12)	kcal: 251 F: 10.2	E: 6.8 KH: 31.9	
Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 22) mit buntem Gemüse (Bio - Blumenkohl, Bio - Karotten, Bio - Paprika, Bio - Erbsen, Bio - Prinzessbohnen, Bio - Mais, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) in einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 375 F: 4.1	E: 17.9 KH: 37.4	
Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse			

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.