



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 15.08.-19.08.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Cecilien Grundschule

Montag			
Menü 2	Leipziger Allerlei (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Kohlrabi, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbsen) mit Spargel und einem hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 271 F: 10.9	E: 10.5 KH: 31.6
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurekrohkost, Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Apfel		
Dienstag			
Menü 1	Asiatische Gemüsepfanne (1, 2, 11, 21, 23, 26) süß - sauer abgeschmeckt mit Mango und knackigem Gemüse mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 267 F: 3.9	E: 7.3 KH: 55.8
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Birne		
Mittwoch			
Menü 1	Linseneintopf (1, 2, 21, 22) mit Wurzelgemüse (Bio - Kartoffeln) und knackigem Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette) dazu frische Petersilie	kcal: 342 F: 2.7	E: 17.6 KH: 57.3
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Eisbergsalat mit einem Dressing (12), Vanillepudding (12) (Bio - Vanillepudding)		
Donnerstag			
Menü 1	Ravioli (1, 2, 12, 21) (Bio - Ravioli) in einer Tomatensauce (Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit geriebenem Käse (12) und einem Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln)	kcal: 247 F: 10.4	E: 15.0 KH: 22.3
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Wassermelone		
Freitag			
Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Gemüse - Frischkäsesauce (1, 2, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Paprika) und geriebenem Käse (12) dazu ein frischer Tomatensalat mit Schnittlauch (Bio - Tomaten)	kcal: 262 F: 12.0	E: 8.0 KH: 29.6
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip, Pflaumen - Zimtquark (12) (Bio - Pflaumen, Bio - Quark, Bio - Joghurt)		

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.