



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Cecilien Grundschule

Woche 22.08.-26.08.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag	Menü 3	Erbsencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Grieß) mit Vanille - Kirschen	kcal: 452 F: 13.5	E: 16.7 KH: 63.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Birne		
Dienstag	Menü 1	Hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) mit einem Steckrüben - Möhregemüse (1, 2, 12, 21), frischen Kräutern und gerösteten Sonnenblumenkerne dazu ein knackiger Eisbergsalat mit Mais und ein Buttermilch - Zitronendressing (12)	kcal: 295 F: 13.0	E: 8.9 KH: 34.4
	Menü 3	Rindfleisch nach Stroganoff - Art (1, 2, 12, 21, 22) mit Rote Beete (Bio Rote - Bete) und Gewürzgurken mit frischen Champignons dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 358 F: 12.3	E: 16.3 KH: 44.1
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Paprikarohkost			
Mittwoch	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einem hausgemachtem Pesto (8, 12, 26) (Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Zwiebeln) in einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und geriebenem Käse (12) dazu ein knackiger Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebel)	kcal: 329 F: 17.6	E: 11.0 KH: 30.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip, Bio - Fairtrade Banane, Vanillejoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt)		
Donnerstag	Menü 1	Butter - Maiskolben (12) mit einem Sauerrahm - Quarkdip (12) einem knackigen Möhrensalat und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 399 F: 4.1	E: 11.6 KH: 44.5
	Menü 2	Cordon bleu Hähnchenbrust gefüllt mit Käse und Hähnchenschinken (1, 2, 8, 12) dazu ein cremiges Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Erbsen und Möhen) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 421 F: 12.4	E: 26.2 KH: 49.3
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost			
Freitag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Mascapone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 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: 293 F: 15.7	E: 8.3 KH: 28.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Apfel, Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		

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.