



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 29.08.-02.09.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Cecilien Grundschule

Montag			
Menü 1	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Tomaten, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) mit Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) mit Croutons (1, 2) und Saure Sahne - Dip (12)	kcal: 255 F: 10.0	E: 7.7 KH: 35.6
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Birne		
Dienstag			
Menü 2	Erbseneintopf (1, 2, 21) mit Wurzelgemüse (Bio - Karoffeln) mit Majoran abgeschmeckt und einer einer Geflügelwiener	kcal: 290 F: 4.9	E: 25.8 KH: 34.2
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Spirellies) mit einer Joghurtriccotasauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) und geriebener Käse (12) dazu ein knackiger Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 255 F: 10.3	E: 8.7 KH: 31.3
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio Fairtrade Banane, Schokoladenpudding (Bio - Schokoladenpudding)		
Donnerstag			
Menü 1	Bunte Gemüsepfanne (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika und Mais) in einer cremigen Käsesauce (1, 2, 12, 21) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und gerösteten Sonnenblumenkerne	kcal: 326 F: 15.6	E: 10.4 KH: 34.5
Menü 2	Saftiger Rindergulasch (1, 2, 12, 21) mit Apfel - Rotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 285 F: 6.3	E: 11.6 KH: 44.2
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost, Wassermelone		
Freitag			
Menü 1	Vegetarisches Soja - Knusper schnitzel (1, 2, 11) mit einem cremigen Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Möhren und Erbsen) dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 459 F: 15.4	E: 17.9 KH: 59.3
Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 22) mit einem frischem Rahm - Gurkensalat (12) mit Dill und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 373 F: 10.8	E: 26.1 KH: 40.7
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat mit einem Dressing (12), Pfirsichjoghurt (12) (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.