



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Cecilien Grundschule

Woche 05.09.-09.09.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag	Menü 3	Gemüsecremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), Milchreis (12) (Bio - Rundkornreis) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 369 F: 13.1	E: 9.1 KH: 52.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag	Menü 1	Kartoffel - Schupfnudeln (1, 2, 8) (Bio - Schupfnudeln) mit einem cremigen Erbsengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Erbsen, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 433 F: 8.3	E: 17.1 KH: 70.2
	Menü 2	Hähnchenstreifen in einer Tomaten - Paprikasauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten, Bio - Zucchini, Bio - Paprika) mit Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Möhren)	kcal: 321 F: 6.3	E: 18.2 KH: 52.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Apfel		
Mittwoch	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer mediterranen Sauce (1, 2, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Champignons, Bio - Bulgur) mit milden Peperonis und Champignons, abgeschmeckt mit Oregano und geriebenem Käse (12) dazu ein knackiger Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 258 F: 9.9	E: 9.4 KH: 31.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio Tomatenrohkost, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Pflaumen, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Donnerstag	Menü 1	Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21, 22) mit Möhren, Brechbohnen und Wachsbohnen dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 300 F: 8.3	E: 9.7 KH: 45.3
	Menü 2	Bolognese (1, 2) vom Rind mit Wurzelgemüse und Bulgur (Bio - Bulgur) dazu Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies), geriebener Käse (12) und ein knackiger Möhrensalat	kcal: 399 F: 14.1	E: 15.6 KH: 51.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Eisbergsalat mit einem Dressing (12), Birne		
Freitag	Menü 1	Senfeier zwei Eier (8) in einer leichten Sensauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit einem bunten Gemüse (12) (Bio - Mais, Bio - Erbsen, Bio - Karotten) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 460 F: 19.3	E: 21.6 KH: 48.8
	Menü 2	Matjes (9, 12) in einer Apfeljoghurtremoulade (8, 12, 22) (Bio - Zwiebeln) mit einem Bohnengemüse (12) (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 555 F: 31.3	E: 17.1 KH: 49.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Fairtrade Banane, Kokosjoghurt (12) (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.