



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Grundschule am Planetarium

Woche 11.10.-15.10.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag				
	Menü 2	Blumenkohlcremesuppe (21) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffelwürfel), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch, Bio - Grieß) mit Vanillekirschen	kcal: 412 F: 10.7	E: 15.1 KH: 61.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost		
Dienstag				
	Menü 1	Schmorkohlpfanne (1, 2, 12, 21) in einer kräftigen Sauce mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 260 F: 4.4	E: 6.8 KH: 46.9
	Menü 2	Hähnchengyros mit einem bunten Gemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) mit Tzaziki (12) und gelbem Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 443 F: 18.7	E: 24.0 KH: 56.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Erdbeer - Rhabarberjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Mittwoch				
	Menü 2	Frische Champignons (1, 2, 12, 21) in einem Kräuterrahm mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 220 F: 9.0	E: 9.0 KH: 24.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Radieschen, Gurkensalat mit frischem Dill, Goudawürfel (12)		
Donnerstag				
	Menü 1	Kichererbsencurry (1, 2, 21) (Bio - Kichererbsen, Bio - Apfel, Bio - Tomate, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) dazu Gemüse - Bulgur (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Erbsen) und ein Joghurdip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 476 F: 10.6	E: 12.9 KH: 79.5
	Menü 2	Schnitzel von der Hähnchenbrust (1, 2, 8) mit einem Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 470 F: 14.1	E: 21.4 KH: 62.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Weintrauben, Bio - Möhrenrohkost, Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Freitag				
	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Spinat - Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Käse (12) dazu ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 334 F: 19.5	E: 11.3 KH: 27.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Äpfel, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Paprikarohkost		

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.