



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Grundschule am Planetarium

Woche 10.01.-14.01.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag			
	Menü 2	Kartoffelcremesuppe (12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), zwei Eierkuchen (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus mit Zucker und Zimt	kcal: 432 F: 18.6 E: 13.5 KH: 49.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Birne	
Dienstag			
	Menü 1	Kartoffel - Kürbisgratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit Käse überbacken einem Eskorialgemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) dazu eine Paprikasauce (1, 2, 21) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 473 F: 30.7 E: 11.3 KH: 36.6
	Menü 2	Chilli con Carne (1, 2, 21, 22) mit Geflügelhackfleisch Kidneybohnen, Mais und Bulgur (Bio - Bulgur) dazu Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und ein Sourcremedip (12) dazu geriebener Käse (12)	kcal: 390 F: 11.0 E: 12.7 KH: 62.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost, Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt)	
Mittwoch			
	Menü 1	Paneer mit einem cremigem Blattspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Spinat) und Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 363 F: 13.6 E: 14.2 KH: 46.0
	Menü 2	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) mit Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu ein Saure Sahne Dip (12) und geriebener Käse (12)	kcal: 315 F: 9.8 E: 6.2 KH: 51.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Clementine	
Donnerstag			
	Menü 1	Spätzleauflauf (1, 2, 8, 12, 21) (Bio - Spätzle, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit einem Tomatengemüse (1, 2, 21) (Bio - Paprika, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini, Bio - Tomate, Bio - Champignons, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) dazu ein Feldsalat mit Croutons (1, 2) (Bio - Feldsalat) dazu ein Zitronendressing (12)	kcal: 342 F: 10.6 E: 13.8 KH: 47.0
	Menü 3	Königsberger - Klopse (1, 2) vom Schwein mit einer Kapernsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Buttererbsen (12) (Bio - Möhren) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein Rote Bete - Salat (12, 26) (Bio - Rote - Beete)	kcal: 481 F: 23.3 E: 19.1 KH: 46.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost, Bio - Möhrenrohkost, Kokosjoghurt (12) (Bio - Joghurt)	
Freitag			
	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Spirellies) mit einer Ricottasauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Tomaten) und geriebener Käse (12) und ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 277 F: 11.9 E: 10.6 KH: 30.7
	Menü 2	Bolognese vom Wildlachs (1, 2, 9, 21, 22) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Mais, Bio - Tomaten) mit Kartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 336 F: 4.7 E: 21.7 KH: 49.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel	

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.