Z Catering

BIO nach EG-Öko-Verordnung

www.z-catering.de (bei Bio gilt: DE-ÖKO-070)

Woche 28.11.-02.12.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Cecilien Grundschule

Montag	Menü 2	Bulgur - Gemüsepfanne (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Mais, Bio - Erbsen) mit einem Tomaten - Gemüseragout (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 348 F: 7.2	E: 11.2 KH: 57.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel		
Dienstag	Menü 1	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) mit Reis (Bio - Fairtrtade - Reis) saurer Sahne - Dip (12) und Croutons (1, 2)	kcal: 232 F: 8.9	E: 4.0 KH: 35.0
	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer gekräuterten Käsesauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Gouda, Bio - Emmentaler, Bio - Edamer) mit Schnittlauch und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse) dazu ein gemischter Salat (Ruccola, Eisbersalat, Römersalat) mit einem Buttermilch - Honigdressing (12)	kcal: 256 F: 11.2	E: 10.8 KH: 27.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost		
Mittwoch	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit Paprika - Zucchinisauce (1, 2, 6, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini, Bio - Paprika) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 243 F: 9.9	E: 8.2 KH: 29.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost, Bio - Tomatenrohkost, Schokoladenpudding (12) (Bio - Schokoladenpudding)		
Donnerstag	Menü 1	Eierstich mit buntem Gemüse in einer Senfsauce (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 251 F: 10.7	E: 9.5 KH: 28.0
	Menü 2	Saftiger Rindergulasch (1, 2, 12, 21) mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 298 F: 6.9	E: 12.4 KH: 45.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Eisbergsalat mit einem Dressing (12)		
Freitag	Menü 1	Kräuter - Quark (12) mit Leinöl, Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und einem knackigem Gurkensalat (Bio - Gurken) mit frischem Dill	kcal: 318 F: 7.8	E: 13.3 KH: 47.5
	Menü 2	Matjes (9, 12) in leichter Honig - Senfsauce (8, 12, 22) mit Frühlingslauch, Möhrengemüse (12) (Bio - Möhren) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 548 F: 33.0	E: 14.5 KH: 46.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Orange, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pflaumen)		

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.