



Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Hausburg-Grundschule

Woche 14.12.-18.12.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag	Menü 1	Steckrüben - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) in einer leichten Käsesauce mit Kartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 270 F: 6.4	E: 8.4 KH: 43.6
	Menü 3	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe), Milchreis (12) (Bio - Milch, Bio - Rundkornreis) mit warmen Vanillekirschen	kcal: 399 F: 10.3	E: 11.5 KH: 63.6
	Frische-Bar	Kohlrabi Rohkost, Orangen		
Dienstag	Menü 1	Kartoffel - Gemüsegulasch (1, 2, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Paprika, Bio - Kartoffeln) mit einem Sourcreme - Dip (12) und Sonnenblumenkernen	kcal: 235 F: 10.7	E: 5.2 KH: 28.6
	Menü 2	Schnitzel von der Hähnchenbrust (1, 2, 8) mit einem Rahm - Erbsengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Erbsen) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 500 F: 14.3	E: 23.6 KH: 67.9
	Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kirsch - Quark (12)		
Mittwoch	Menü 1	Vegetarische Letschopfanne (1, 2, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) mit einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 273 F: 4.7	E: 5.2 KH: 54.1
	Menü 2	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Champignonsauce (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse dazu ein gemischter Blattsalat (Eisbergsalat, Römersalat und Ruccolasalat) mit einem Buttermilch - Zitronendressing (12)	kcal: 223 F: 13.8	E: 9.3 KH: 15.1
	Frische-Bar	Tomatenrohkost, Clementine		
Donnerstag	Menü 1	Karottentandori (1, 2, 21) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 265 F: 11.9	E: 6.2 KH: 32.2
	Menü 2	Köttbullar vom Rind in einer Senf - Bratensauce (1, 2, 11, 12, 21, 22) mit Butterbohnen (12) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) mit einem Gurkensalat	kcal: 424 F: 15.2	E: 22.3 KH: 47.7
	Frische-Bar	Paprikarohkost, Bio - Schokoladenpudding (12)		
Freitag	Menü 1	Ravioli (1, 2, 12, 21) (Bio - Ravioli) in einer Gemüse - Käsesauce (Bio - Erbsen, Bio - Mais, BioMöhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit einem Krautsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 327 F: 16.4	E: 19.1 KH: 24.4
	Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 9) mit einer Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zitronen) mit einem Möhren - Maisgemüse (12) (Bio - Mais, Bio - Karotten) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 587 F: 34.7	E: 15.6 KH: 52.4
	Frische-Bar	Bio - Gurkenrohkost		

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.