



# Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Hausburg-Grundschule

Woche 27.09.-01.10.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

<b>Montag</b>	Menü 1	Schupfnudeln (1, 8) (Bio - Schupfnudeln) mit einem bunten Gemüse (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Bohnen, Bio - Paprika, Bio - Mais) und einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) und geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 327 F: 12.4	E: 11.1 KH: 41.0
	Menü 2	Karotten - Erbsenragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Erbsen, Bio - Möhren) mit einer Käsesauce (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln) mit frischer Petersilie	kcal: 252 F: 9.6	E: 9.2 KH: 30.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Käse - Lauchsuppe (1, 2, 6, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Poree) mit Grünkern (Bio - Grünkern) und ein Dinkelbrötchen (2, 3) (Bio - Dinkelbrötchen)	kcal: 290 F: 17.1	E: 12.1 KH: 45.3
	Menü 2	Hähnchenrahmgyros (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Bohnen) mit gelbem Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 429 F: 13.3	E: 18.5 KH: 57.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Äpfel, Kirschjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Kirschen)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Mexikanisches Pfannengemüse (12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Bohnen, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Möhren) mit einer Mojosauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 376 F: 7.6	E: 9.8 KH: 65.8
	Menü 2	Tomatiges Grillgemüse (1, 2, 21) (Bio - Aubergine, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Tomate, Bio - Karotte, Bio - Sellerie, Bio - Mais, Bio - Erbsen) mit Vollkorn - Spirellies (1, 2) (Bio - Vollkornspirellies) und geriebenem Käse (12)	kcal: 231 F: 8.3	E: 9.1 KH: 28.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost gelb, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Birne		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Überbackener Polentaauflauf (12) (Bio - Polenta) mit einem cremigen Champignonngemüse (1, 2, 12, 21)	kcal: 314 F: 9.8	E: 12.8 KH: 41.6
	Menü 2	Geflügelbratwurstschnecke mit Sauerkraut einer Bratensauce (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 319 F: 4.0	E: 22.7 KH: 44.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Johannisbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt), Gurkensalat mit frischem Dill		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Ricottasauce (1, 2, 12, 21) mit Paprika und Tomate dazu geriebener Käse (12)	kcal: 271 F: 12.9	E: 8.5 KH: 29.4
	Menü 2	Gedünstetes Seelachswürfel (1, 2, 9, 12, 21) in einer Zitronen - Dillsauce mit Möhren und Erbsen und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 324 F: 8.1	E: 13.2 KH: 51.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Radieschen, Paprikarohkost rot, Eisbergsalat mit Zitronendressing (12) und Käsewürfel (12)		

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.