



Z Catering



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

Woche 22.05.-26.05.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Hausburg-Grundschule

Montag	Menü 1	Bunte Gemüsemischung Eskorial (12) (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Bohnen, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Gouda, Bio - Emmentaler) mit Reis (Bio - Fairtrade Resi) und Petersilie	kcal: 418 F: 15.6	E: 9.4 KH: 60.1
	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit Kräuter - Tomatenrahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 218 F: 9.1	E: 6.8 KH: 27.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Basilikumdip (12), Bio - Apfel		
Dienstag	Menü 1	Karotten - Blumenkohlgemüse (Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl) mit Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Käse, Bio - Zitrone) und Bulgur (1, 2, 12, 22) (Bio - Bulgur) und Sonnenblumenkerne	kcal: 281 F: 8.4	E: 9.8 KH: 40.8
	Menü 2	Kartoffelcremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Kartoffeln, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Möhrenstreifen (Bio - Möhren) und Baguette (1, 2) (Bio - Baguette), geschnitten Petersilie	kcal: 256 F: 6.9	E: 6.8 KH: 40.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio Möhrenrohkost, Gurkensalat (Bio - Gurken), Bio - Birne		
Mittwoch	Special	Sonderveranstaltung	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0
	Special	Sonderveranstaltung	kcal: 0 F: 0.0	E: 0.0 KH: 0.0
Donnerstag	Menü 1	Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Käse) mit Sonnenblumenkernen (Bio - Sonnenblumenkerne) und einer Tomaten - Gemüsesauce (1, 2, 21)	kcal: 338 F: 21.7	E: 7.8 KH: 27.6
	Menü 2	Geflügelbolognese (1, 2, 6, 21, 22) mit Wurzelgemüse, Spirellies (1, 2) und geriebenem Käse (12)	kcal: 214 F: 5.3	E: 11.6 KH: 29.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Möhrensalat		
Freitag	Menü 1	Chili Sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Kidneybohnen und Mais (Bio - Sellerei, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Mais) und Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu ein SourCreme Dip (12) und geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 355 F: 8.4	E: 8.3 KH: 62.3
	Menü 2	Seelachsfilet (1, 2, 9, 12) mit Tomaten und Käse überbacken (Bio - Tomaten, Bio - Käse) auf einem Paprika - Tomatenragout (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Aubergine) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 326 F: 5.2	E: 17.2 KH: 53.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Basilikumdip (12), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Erdbeeren)		

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.