



Z Catering



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

Woche 11.09.-15.09.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Hausburg-Grundschule

| | | | | |
|-------------------|-------------|--|----------------------|---------------------|
| Montag | Menü 2 | Erbsencremsuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse), zwei Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28) und Zucker und Zimt | kcal: 471 F: 15.4 | E: 11.9 KH: 69.1 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sour Creme - Dip (12) | | |
| Dienstag | Menü 2 | Kartoffelcremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Möhrenstreifen (Bio - Möhren) und Bio - Baguette (1, 2, 3, 11, 12, 23) dazu Petersilie | kcal: 251 F: 9.9 | E: 6.4 KH: 37.5 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Sour Creme - Dip (12), Bio - Apfel | | |
| Mittwoch | Menü 1 | Kartoffel - Curry (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffel, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Käse) mit Bio - Joghurt - Dip (12) | kcal: 207 F: 8.1 | E: 7.9 KH: 23.9 |
| | Menü 2 | Bulgur - Gemüsepfanne (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Möhre, Bio - Mais, Bio - Erbse, Bio - Paprika) mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel, Bio - Tomatwürfel) und geriebenem Hirtenkäse (12) | kcal: 291 F: 5.6 | E: 9.3 KH: 47.0 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomaten, Bio - Gurke, Sour Creme - Dip (12), Bio - Schokoladenpudding (12) | | |
| Donnerstag | Menü 1 | Weißkohl - Rahmeintopf (1, 2, 12, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Wurzelgemüse, dazu Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23), Petersilie | kcal: 122 F: 3.3 | E: 2.8 KH: 17.8 |
| | Menü 3 | Geflügelköttbullar (1, 2, 8) mit einer Bratenrahmsauce (1, 2, 12, 21), Möhrengemüse (12) und Kartoffeln (Bio - Salzkartoffeln), Preiselbeeren | kcal: 328 F: 13.2 | E: 14.1 KH: 34.3 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Radieschen, Eisbergsalat, Zitronendressing (12) | | |
| Freitag | Menü 1 | Vollkornspirellis (1, 2) (Bio - Nudeln) mit Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Paprika) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda) | kcal: 436 F: 13.1 | E: 14.0 KH: 60.9 |
| | Menü 2 | Seelachs in Senfsauce mit feinem Gemüse (1, 2, 9, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl) und einem Vollkornmüsl (Bio - Fairtrade Vollkornreis, Bio - Erbsen, Bio - Möhren, Bio - Mais) | kcal: 292 F: 6.8 | E: 13.1 KH: 42.8 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Fairtrade Banane, Apfel - Zimt Joghurt (12) (Bio - Apfel, Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln), Bio - Gurken | | |

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 (einschließlich Laktose) 13 Mandel, 14 Haselnuss, 15 Walnuss, 16 Cashewnüsse, 17 Pecannuss, 18 Paranüsse, 19 Pistazien, 20 Macadamia- oder Queenslandüsse, 21 Sellerie, 22 Senf, 23 Sesamsamen, 24 Weichtiere, 25 Süßlupine, 26 Schwefeldioxid und Sulfide (>10mg/kg), 27 mit Konservierungsstoff, 28 Antioxidationsmittel, 29 geschwefelt, 30 geschwärzt, 31 Milchpulver, 32 Molkepulver, 33 Milcheiweiß, 34 Phosphat

E-Eiweiß
F-Fett
KH-Kohlenhydrate