



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 12.04.-16.04.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Bernd-Ryke Grundschule

Montag			
Menü 2	Kartoffelcremesuppe (12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln) mit Croutons (1, 2), zwei Eierkuchen (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus mit Zucker und Zimt	kcal: 396 F: 15.0	E: 10.6 KH: 52.3
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Apfel, Kohlrabi Rohkost		
Dienstag			
Menü 1	Bohneneintopf (1, 2, 12, 21, 22) mit Wurzelgemüse und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 261 F: 10.4	E: 6.5 KH: 25.8
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Pfirsichjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
Mittwoch			
Menü 2	Vegetarische Pizzasauce (1, 2, 6, 21, 22) (Bio - Grünkernschrot) mit Champignons dazu Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) geriebener Käse (12) dazu ein Tomatensalat mit Schnittlauch	kcal: 237 F: 9.7	E: 8.0 KH: 28.8
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Birne, Tomatenrohkost		
Donnerstag			
Menü 1	Überbackener Polentaauflauf (8, 12) mit Kürbiskerne (Bio - Maisgrieß, Bio - Paprika, Bio - Erbsen) mit einer Champignonsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Champignons)	kcal: 320 F: 10.6	E: 12.4 KH: 42.4
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Kokosquark (12) (Bio - Quark)		
Freitag			
Menü 1	Zwei Eier (8) mit Blattspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Spinat) und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 334 F: 16.3	E: 18.0 KH: 27.5
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: 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.