



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 19.04.-23.04.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Bernd-Ryke Grundschule

Montag				
	Menü 2	Bunte Gemüsesauce mit Tomate und Mascapone (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit Nudeln (Bio - Nudeln) und geriebbem Käse	kcal: 396 F: 15.0	E: 10.6 KH: 52.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
Dienstag				
	Menü 1	Kartoffelgratin (Bio - Kartoffeln) auf einem Letscho und gerösteten Sonnenblumenkernen	kcal: 261 F: 10.4	E: 6.5 KH: 25.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Himbeerquark (12)		
Mittwoch				
	Menü 2	Schmorkohlpfanne in einer kräftigen Sauce mit hausgemachtem Kartoffelpüree (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 237 F: 9.7	E: 8.0 KH: 28.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Orange		
Donnerstag				
	Menü 1	Bulgur Gemüsepfanne (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Karotten, Bio - Mais, Bio - Erbsen) mit einen Sourcremdip dazu eine Tomatensauce (Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) und ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 320 F: 10.6	E: 12.4 KH: 42.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Pflaumen - Zimtjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Pflaumen)		
Freitag				
	Menü 1	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten) und geriebenem Käse dazu ein Möhrensalat (Bio - Möhren, Bio - Grünkern)	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.