



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 08.03.-12.03.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Schule am Ginkobaum

Montag			
Dienstag			
Menü 1	Gemüsesoljanka (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Karotten, Bio - Kartoffeln, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit einem Dinkelbrötchen (2, 3) (Bio - Brötchen) und Saure Sahne (12)	kcal: 246 F: 3.6	E: 5.0 KH: 21.4
Menü 2	Hähnchenstreifen (1, 2, 21) nach Balkan Art (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) dazu ein Erbsen - Möhrengemüse (12) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 378 F: 9.7	E: 22.0 KH: 55.7
Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Waldbeerenquark (12) (Bio - Waldbeeren)		
Mittwoch			
Menü 1	Rote Betebratling (1, 2) mit buntem Gemüse (12) (Bio - Blumenkohl, Bio - Karotten, Bio - Erbsen, Bio - Prinzessbohnen, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit einer Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zitronen) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 490 F: 16.9	E: 13.6 KH: 67.0
Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) in einer Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Mais, Bio - Paprika) mit geriebenem Käse (12) und einem Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 370 F: 23.2	E: 9.7 KH: 28.8
Frische-Bar	Bio - Tomatenrohkost, Bio - Orangen		
Donnerstag			
Menü 1	Polentaauflauf (8, 12) (Bio - Maisgrieß) mit Kürbiskernen und Käse überbacken auf einem leichten Kohlrabigemüse (1, 2, 12, 21) a la creme	kcal: 357 F: 12.4	E: 13.4 KH: 46.2
Menü 2	Linseneintopf (1, 2, 21, 22) mit Wurzelgemüse (Bio - Kartoffelwürfel) mit einer Geflügelwiener	kcal: 285 F: 4.3	E: 23.2 KH: 34.2
Frische-Bar	Kohlrabirohkost		
Freitag			
Menü 1	Maiskolben (12) mit Kräuterquark (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein Möhrengemüse (12)	kcal: 391 F: 3.1	E: 14.1 KH: 40.3
Menü 2	Matjes (9, 12) mit einer Joghurt - Apfelremoulade (8, 12, 22) (Bio - Joghurt) mit Prinzessbohnen (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 544 F: 19.2	E: 19.7 KH: 49.6
Frische-Bar	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.