



Z-Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 03.02.-07.02.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Johan-Peter-Hebel Grundschule

Montag				
	Klassik	Sellerie - Apfelcremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln), Milchreis (12) (Bio - Milch, Bio - Rundkornreis) mit Vanillekirschen	kcal: 428 F: 12.5	E: 11.6 KH: 66.0
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Römer Salat, Rucolasalat Eisberg, Mango - Frischkäsedip (12)		
Dienstag				
	Klassik	Rindergulasch (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Zwiebeln) mit Rotkohl (Bio - Apfel, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln	kcal: 261 F: 3.3	E: 16.3 KH: 40.5
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Pfirsichjoghurt (12)		
Mittwoch				
	Vital	Rahmkäse in einem Currygemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhrenwürfel, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Vollkornreis	kcal: 360 F: 15.3	E: 13.4 KH: 50.7
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Sahiger Möhrensalat (12)		
Donnerstag				
	Klassik	Gebackene Hähnchenkeule mit Letschogemüse (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Tomaten) und Vollkornreis	kcal: 318 F: 8.7	E: 14.0 KH: 45.1
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Heidelbeerquark (12)		
Freitag				
	Klassik	Ratatouillesauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhre, Bio - Paprika) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 369 F: 11.3	E: 14.3 KH: 51.5
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Gemüsesalat mit Ebly (1, 2) (Bio - Mais, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl)		

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.