



Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Feldmark Grundschule

Woche 05.07.-09.07.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag			
Menü 2	Asiatische Gemüsesuppe (1, 2, 11, 23, 26) (Vorsuppe), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch, Bio - Grieß) mit einer Vanille - Kirschsauce	kcal: 452 F: 11.3	E: 16.3 KH: 68.4
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabi Rohkost		
Dienstag			
Menü 1	Serbisches Bohnenragout (1, 2, 6, 21) (Bio - Grünkernschrot) mit Paprika, Tomate, Zucchini und weißen Bohnen dazu Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und ein Joghurt - Dip (12) (Bio - Joghurt) mit Schnittlauch	kcal: 438 F: 16.8	E: 11.3 KH: 56.9
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Himbeer - Joghurt (12) (Bio - Joghurt), Gurkenrohkost		
Mittwoch			
Menü 2	Cremiges Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21, 22) mit Brechbohnen (Bio - Brechbohnen, Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 232 F: 9.2	E: 6.7 KH: 29.9
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Äpfel, Bio - Möhrenrohkost		
Donnerstag			
Menü 2	Geflügelwurstgulasch (1, 2, 21) vom Hähnchen mit einer Paprika - Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Tomate) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 251 F: 9.9	E: 9.2 KH: 30.8
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Vanille Quark (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Orangen		
Freitag			
Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 9) mit Remouladensauce (8, 12, 22) und einem Gurkensalat dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und frischer Dill	kcal: 460 F: 18.5	E: 23.5 KH: 47.1
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost		

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.