Z Catering
www.z-catering.de

Grunewald Grundschule

Woche: 07.07.-11.07.2025

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

BIO nach EG-Öko-Verordnung
DE-ÖKO-070
Gilt bei Bio

Montag	Menü 1	Chilli sin Carne (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Mais, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 6, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Sourcream Dip (12)	kcal: 218 F: 3.2	E: 5.8 KH: 37.6
	Menü 3	Vegetarische Paella (Bio - Fairtrade - Vollkornreis, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Tofu)(1, 2, 11) mit Tomatensauce (Bio - - - - Tomatenwürfel)(1, 2, 21)	kcal: 195 F: 3.6	E: 7.4 KH: 31.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel, Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip		
Dienstag	Menü 1	Blumenkohlcremesuppe (Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 12) mit Croutons (1, 2) und Bio - Baguette (1, 2, 3)	kcal: 287 F: 15.8	E: 6.5 KH: 31.6
	Menü 2	Bulgurbolognese (Bio - Bulgur, Bio - - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Tomatenwürfel)(1, 2, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 326 F: 4.0	E: 11.4 KH: 57.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Wassermelone, Bio - Gurkenrohkost, Möhrensalat (Bio - Möhre), Saure Sahne Dip		
Mittwoch	Menü 2	Erbseneintopf (Bio - Kartoffel)(1, 2, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und gehackter Petersilie	kcal: 132 F: 1.6	E: 5.8 KH: 24.7
	Menü 3	Kohlrabigemüse in Frischkäsesauce (1, 2, 21) dazu Kartoffeln (Bio - Kartoffel) und gehackter Petersilie	kcal: 164 F: 4.7	E: 4.9 KH: 24.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Brombeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Möhrenrohkost, Gurkenrohkost, Sauerrahm - Dip		
Donnerstag	Menü 1	Gegrillter Maiskolben (12) mit Kräuterquark (12) , Butterkartoffeln (Bio - Kartoffel)(12) und Möhrensalat	kcal: 307 F: 5.8	E: 14.4 KH: 47.8
	Menü 2	Wurstgulasch vom Geflügel (Bio - Geflügel - Jagdwurst)(1, 2, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2)	kcal: 371 F: 7.5	E: 17.3 KH: 56.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Kräuterquark		
Freitag	Menü 1	Omelette (8, 12) mit Rahmspinat (1, 2, 12, 21) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)	kcal: 241 F: 11.4	E: 10.1 KH: 23.9
	Menü 2	Matjes (9, 12, 27) in Honig - Senfsauce (Bio - Joghurt)(8, 12, 22, 28) mit Mischgemüse und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 353 F: 18.8	E: 12.2 KH: 31.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - - Quark)(12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)		

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 (einschließlich Laktose) 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), 27 mit Konservierungsstoff, 28 Antioxidationsmittel, 29 geschwefelt, 30 geschwärzt, 31 Milchpulver, 32 Molkepulver, 33 Milcheiweiß, 34 Phosphat

E=Eiweiß
F=Fett
KH=Kohlenhydrate