



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 03.01.-07.01.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschule im Gutspark

Montag	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Tomatenrahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Paprika, Bio - Tomaten) und geriebenem Käse (12)	kcal: 234 F: 9.3	E: 8.4 KH: 28.1
	Menü 2	Winterlicher Gemüse Eintopf (12, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Brechbohnen, Bio - Möhren) mit Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu Petersilie und Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 458 F: 10.6	E: 10.9 KH: 69.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Paprikarohkost, Bio Apfel		
Dienstag	Menü 1	Karotten - Blumenkohlragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl) in einer Zitronensauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zitronen) mit Sonnenblumenkernen und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) dazu geriebener Käse (12)	kcal: 261 F: 12.1	E: 8.8 KH: 27.8
	Menü 3	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit einem Tomatenragout (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu geriebener Hirtenkäse (12)	kcal: 312 F: 5.5	E: 22.4 KH: 41.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Apfel - Zimtquark (12) (Bio - Quark - Bio - Joghurt, Bio - Apfel)		
Mittwoch	Menü 1	Gurken - Kräuterquark (12) mit Butterkartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln), Leinöl und einem Möhrensalat	kcal: 384 F: 12.5	E: 13.0 KH: 52.4
	Menü 2	Magdeburger Bohneragout (1, 2, 12, 21, 22) (Brechbohnen, Wachsbohnen, Karotten) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 309 F: 14.5	E: 10.2 KH: 33.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Birne		
Donnerstag	Menü 1	Polentaauflauf (8, 12) (Bio - Polenta) mit Kürbiskernen und Käse überbacken auf einem leichten Maisgemüse a la creme dazu ein knackiger Gurkensalat mit Dill	kcal: 422 F: 14.7	E: 14.5 KH: 55.6
	Menü 2	Geflügelkötterbullar (1, 2, 8, 21, 22) mit einer Bratenrahmsauce (1, 2, 12, 21) einem Möhregemüse (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu Preiselbeeren	kcal: 416 F: 17.2	E: 20.4 KH: 44.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Waldbeerenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Waldbeeren)		
Freitag	Menü 1	Zwei Eier (8) mit cremigem Blattspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Spinat) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 223 F: 9.3	E: 9.3 KH: 23.6
	Menü 2	Gedünstete Seelachswürfel (1, 2, 9, 12, 21, 22) in einer Dillsauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Erbsen) dazu Kartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 358 F: 8.3	E: 17.8 KH: 51.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orange		

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.