



Z Catering



www.z-catering.de (bei Bio gilt: DE-ÖKO-070)

Woche 20.03.-24.03.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschule im GutsPark

Montag	Menü 1	Vegetarisches Schnitzel (1, 2, 11) auf einem Blumenkohl - Käsegemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) dazu frischew Petersilie	kcal: 362 F: 12.8	E: 11.6 KH: 49.2
	Menü 2	Bulgur - Gemüsepfanne (1, 2) (Bio - Bulgur) mit einem Tomaten - Gemüseragout (1, 2, 21) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 333 F: 8.2	E: 10.4 KH: 52.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frsichkäse - Tomatendip (12), Möhrensalat, Radieschen		
Dienstag	Menü 1	Deftiger Weißkohleintopf (1, 2, 12, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Wurzelgemüse dazu Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot) und frische Petersilie	kcal: 294 F: 1.6	E: 2.8 KH: 17.8
	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer gekräuterten Käsesauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Gouda, Bio - Emmentaler, Bio - Edamer) mit Schnittlauch dazu ein gemischter Salat (Ruccola, Eisbersalat, Römersalat) mit einem Buttermilch - Honig dressing (12)	kcal: 239 F: 10.2	E: 9.3 KH: 27.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Frsichkäse - Tomatendip (12)		
Mittwoch	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit Paprika - Zucchini sauce (1, 2, 6, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini, Bio - Paprika) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 238 F: 9.5	E: 8.2 KH: 29.3
	Menü 2	Vegetarisches Frikassee (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Champignons, Bio - Erbsen) mit Paneer und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 355 F: 12.1	E: 15.2 KH: 44.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl), Bio - Gurkenrohkost, Bio Oorange, Schokoladenpudding (12) (Bio - Schokoladenpudding)		
Donnerstag	Menü 1	Eierstich mit buntem Gemüse in einer Senfsauce (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit hausgemachtem Kartoffelstampf 12) (Bio - Kartoffeln) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 220 F: 8.4	E: 8.4 KH: 26.5
	Menü 2	Saftiger Rindergulasch (1, 2, 12, 21) mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 284 F: 6.8	E: 11.8 KH: 42.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost, Frsichkäse - Tomatendip (12)		
Freitag	Menü 1	Kräuter - Quark (12) mit Leinöl, Butter - Salzkartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) und einem knackigem Gurkensalat (Bio - Gurken) mit frischem Dill	kcal: 261 F: 5.9	E: 5.8 KH: 44.8
	Menü 2	Matjes (9, 12) in leichter Honig - Senfsauce (8, 12, 22) mit Frühlingslauch, Möhregemüse (12) (Bio - Möhren) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 520 F: 30.8	E: 13.0 KH: 45.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Fairtrade Banane, Frsichkäse - Tomatendip (12), Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Pflaumen)		

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.