Z Catering

BIO nach EG-Öko-Verordnung

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

Woche 18.03.-22.03.2024 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Grundschule im Gutspark

Montag	Menü 3	Erbsencremesuppe (Vorsuppe) (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) zwei Eierkuchen (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28), Zucker und Zimt	kcal: 329 F: 8.9	E: 11.1 KH: 49.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Paprikarohkost, Tomatenrohkost		
Dienstag	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit Bulgur Bolognese (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten, Bio - Bulgur) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 376 F: 7.4	E: 12.7 KH: 60.4
	Menü 2	Geflügel - Gemüseeintopf (12, 21, 28) (Bio - Sellerie, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Bohnen, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel) mit bunten Gemüse und Vollkornreis (Bio - Fair Trade Vollkornreis) dazu Petersilie	kcal: 80 F: 3.4	E: 6.2 KH: 5.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel, Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)		
Mittwoch	Menü 1	Steckrübeneintopf mit Kartoffeln (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23), Petersilie und Sonnenblumenkerne	kcal: 187 F: 6.9	E: 4.6 KH: 23.7
	Menü 2	Bio - Knusperstangen mit Tomate gefüllt (1, 2) auf einem Asia - Gemüse (1, 2, 11, 23, 26, 28) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis)	kcal: 373 F: 11.9	E: 8.7 KH: 56.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Chinakohlsalat mit Zitronendressing (12), Gurkenrohkost, Bio - Schokoladenpudding (12)		
Donnerstag	Menü 1	Butter - Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit einem Gurken - Dillquark (12), Leinöl und Möhrengemüse (12)	kcal: 256 F: 6.7	E: 13.3 KH: 33.4
	Menü 2	Geflügelcevapcici (1, 2, 8, 21, 22) mit einem Tomatenragout (1, 2, 21), Erbsenreis (Bio - Fair Trade Reis) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 305 F: 14.1	E: 13.7 KH: 22.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Tomatenrohkost, Gurkenrohkost		
Freitag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Weizennudeln) mit Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 382 F: 6.1	E: 12.6 KH: 67.4
	Menü 2	Matjesfilet (9, 12, 27) mit einer Apfel - Joghurtremoulade (8, 12, 22, 28) dazu Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und grüne - Bohnen (12) (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln)	kcal: 462 F: 32.4	E: 9.5 KH: 31.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Fair Trade Banane, Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Cornflakes		

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