



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 12.04.-16.04.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschule im Gutzpark

<b>Montag</b>			
Menü 3	Kartoffelcremesuppe (12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Salzkartoffeln) mit Croutons (1, 2), Milchreis (12) (Bio - Milch, Bio - Rundkornreis) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 505 F: 12.7	E: 12.8 KH: 83.3
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Apfel, Kohlrabi Rohkost		
<b>Dienstag</b>			
Menü 1	Bohneneintopf (1, 2, 12, 21, 22) mit Wurzelgemüse und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 261 F: 10.4	E: 6.5 KH: 25.8
Menü 2	Gebratenes Putensteak mit einer Bratensauce (1, 2, 21), Butterbohnen (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 344 F: 6.4	E: 25.7 KH: 44.3
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Pfirsichjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 2	Vegetarische Pizzasauce (1, 2, 6, 21, 22) (Bio - Grünkernschrot) mit Champignons dazu Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) geriebener Käse (12) dazu ein Tomatensalat mit Schnittlauch	kcal: 237 F: 9.7	E: 8.0 KH: 28.8
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Birne, Tomatenrohkost		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 1	Überbackener Polentaauflauf (8, 12) mit Kürbiskerne (Bio - Maisgrieß, Bio - Paprika, Bio - Erbsen) mit einer Champignonsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Champignons)	kcal: 320 F: 10.6	E: 12.4 KH: 42.4
Menü 2	Gebackene Geflügeljagdwurstscheibe (1, 2) mit Letscho (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 376 F: 16.2	E: 16.1 KH: 39.2
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Kokosquark (12) (Bio - Quark)		
<b>Freitag</b>			
Menü 1	Zwei Eier (8) mit Blattspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Spinat) und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 334 F: 16.3	E: 18.0 KH: 27.5
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost		

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.