



# Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Grundschule im GutsPark

Woche 10.05.-14.05.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

<b>Montag</b>	Menü 1	Sojaschnitzel (1, 2, 11, 21) (Bio - Sojaschnitzel) in einem leichten Tomatengemüse mit Reis (Bio - Fairtrade - Nurreis) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 339 F: 6.3	E: 13.4 KH: 54.5
	Menü 3	Grüne Erbsencremesuppe (1, 2, 12, 21) mit Croutons (Vorsuppe), Grießbrei (1, 2, 12) mit einer Vanille - Kirschsauce	kcal: 470 F: 13.6	E: 17.4 KH: 66.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabi Rohkost, Birne		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Schmorgurkengemüse (1, 2, 12, 21, 22) in einer Dillsauce mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und Saure Sahne (12)	kcal: 480 F: 23.8	E: 18.6 KH: 43.9
	Menü 2	Hähnchenstreifen (1, 2, 21) in einer fruchtigen Currysauce mit Mango und Pfirsich dazu ein Eskorialgemüse (12) (Bohnen, Paprika, Erbsen, Mais, Blumenkohl) dazu Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 436 F: 15.0	E: 15.6 KH: 58.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Apfel		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Möhreneintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Kartoffeln) mit Wurzelgemüse und Brot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot) dazu frische Petersilie	kcal: 332 F: 16.8	E: 5.6 KH: 30.6
	Menü 2	Cremiges Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21, 22) mit Brechbohnen (Bio - Bohnen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 250 F: 9.2	E: 6.7 KH: 34.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Vanillequark (12)		
<b>Donnerstag</b>				
<b>Freitag</b>				

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.