



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 23.05.-27.05.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschule im GutsPark

Montag				
Menü 1	Marokanisches Kichererbsenragout (1, 2, 6, 12, 21) mit Apfel und Tomate dazu Bulgur (1, 2) (Bio - Bulgur) und ein Joghurt - Dip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 545 F: 11.8	E: 14.9 KH: 91.7	
Menü 3	Kartoffel - Gemüse Eintopf (Vorsuppe) (12, 21) (Bio - Kartoffeln), zwei Pancake (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 477 F: 13.3	E: 13.1 KH: 75.4	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Kohlrabi rohkost, Orange			
Dienstag				
Menü 1	Kartoffelgnocchi (1, 2, 8) (Bio - Gnocchi) mit Sonnenblumenkernen und einem mediterranem Grillgemüse (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini, Bio - Tomaten, Bio - Champignons) mit geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 355 F: 6.5	E: 11.1 KH: 60.8	
Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Geflügelbolognese (1, 2, 21, 22) mit Wurzelgemüse (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten) dazu geriebener Käse (12) und ein frischer Gurkensalat mit Dill (Bio - Gurke)	kcal: 246 F: 8.0	E: 12.2 KH: 30.3	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel			
Mittwoch				
Menü 1	Zwei Eier (8) in einer leichten Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit einem Möhrengemüse (12) (Bio - Möhren) und hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 363 F: 18.9	E: 16.7 KH: 30.7	
Menü 2	Linsencurry (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Linsen) mit Paneer und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und einem Saure Sahnedip (12) mit Dill	kcal: 447 F: 18.0	E: 17.6 KH: 50.3	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Paprikarohkost, Bio - Vanillepudding (12)			
Donnerstag				
Freitag				

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.