



# Z Catering



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

Woche 05.06.-09.06.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschule im GutsPark

<b>Montag</b>	Menü 1	Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21, 22) mit Möhren (Bio - Käse) und Bio - Salzkartoffeln dazu geschnittene Petersilie	kcal: 265 F: 6.2	E: 8.5 KH: 42.6
	Menü 3	Gemüsecremememesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Käse, Bio - Kartoffeln), Grießbrei (1, 2) (Bio - Grieß) mit Pflaumensauce und Zucker und Zimt	kcal: 486 F: 13.2	E: 16.1 KH: 72.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäse - Dip (12)		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Minestrone (21, 22) (Italienische Gemüsesuppe) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und buntem Gemüse dazu Spirellies (1, 2) (Bio - Spierellies), Basilikumöl und Sonnenblumenkerne (Bio - Sonnenblumenkerne)	kcal: 148 F: 2.5	E: 6.0 KH: 24.6
	Menü 3	Königsberger Klopse (1, 2) vom Schwein in Kapernsauce (1, 2, 12, 21) mit Bio - Salzkartoffeln, Möhrengemüse (12) und ein Rote Beete - Salat (12, 26)	kcal: 472 F: 20.4	E: 19.4 KH: 49.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat, Zitronendressing (12)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer vegetarischer Carbonarasauce (1, 2, 11, 12, 21, 22) (Bio - Räuchertofu, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Emmentaler) dazu geriebener Bio - Käse (12)	kcal: 325 F: 20.1	E: 11.4 KH: 24.7
	Menü 2	Karottentandoori (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und einem Mango - Frischkäsedip (12)	kcal: 349 F: 10.1	E: 10.4 KH: 51.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkensalat (Bio - Gurken), Kirschjoghurt (12) (Bio - Kirschen, Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Fairtrade Banane		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Möhreneintopf (1, 2, 12, 21) mit Wurzelgemüse (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffeln) Petersilie und Bio - Baguette (1, 2)	kcal: 231 F: 7.2	E: 5.9 KH: 35.1
	Menü 2	Gemüsebulgur (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Erbsen) mit fruchtiger Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Tomatenwürfel, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 387 F: 10.6	E: 11.3 KH: 59.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Frischkäse - Dip (12), Bio - Wassermelone		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Bio - Blumenkohl mit Bio - Käse (12) überbacken, Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 250 F: 10.8	E: 9.0 KH: 28.9
	Menü 2	Seelachs in Senfsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 268 F: 4.8	E: 10.3 KH: 48.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln), Apfel - Zimtojoghurt (12) (Bio - Apfel, Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Gurken		

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.