



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 21.06.-25.06.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschule im Gutspark

<b>Montag</b>			
Menü 3	Blumenkohlcremesuppe (1, 2, 21) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffel) mit Croutons (1, 2), Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 514 F: 14.4	E: 14.0 KH: 81.2
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabi Rohkost		
<b>Dienstag</b>			
Menü 2	Rinderbolognese (1, 2, 6, 21) mit Wurzelgemüse (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Grünkernschrot) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 256 F: 10.8	E: 11.7 KH: 27.5
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel, Vanillequark (12)		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 1	Kräuter - Dillquark (12) mit Leinöl dazu Butter - Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) und einem frischen Tomatensalat mit feinem Schnittlauch	kcal: 294 F: 7.1	E: 12.7 KH: 43.1
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 2	Schnitzel (1, 2, 8) von der Hähnchenbrust mit einem Möhren - Erbsengemüse (12) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen) einer Bratensauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Poree, Bio - Zwiebeln, Bio - Knoblauch) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 474 F: 13.3	E: 22.5 KH: 64.8
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomatenrohkost, Bio - Orange, Kirschjoghurt (12) (Bio - Kirschen, Bio - Joghurt)		
<b>Freitag</b>			
Menü 1	Fussili Integrale (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Paprika - Zucchini Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Zucchini, Bio - Paprika) mit Frischkäse und geriebenem Käse (12)	kcal: 223 F: 9.8	E: 7.5 KH: 25.4
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost		

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.