



# Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Grundschule im GutsPark

Woche 04.07.-08.07.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

<b>Montag</b>	Menü 1	Berliner Kartoffelsuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Kartoffeln) mit Wurzelgemüse (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und frischem Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette) dazu fein gehackte Petersilie	kcal: 294 F: 6.7	E: 8.6 KH: 48.4
	Menü 2	Mexicanisches Pfannengemüse (12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Bohnen, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Möhren) mit einer Mojosauce (1, 2, 21) (Bio - Paprika, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) und Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 270 F: 4.6	E: 9.9 KH: 46.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Bunte Gemüsepfanne (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) in einer cremigen Käsesauce (1, 2, 12, 21) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln) und gerösteten Sonnenblumenkerne	kcal: 323 F: 14.7	E: 11.3 KH: 34.6
	Menü 2	Saftiges Hähnchengyros mit Zwiebeln dazu mit Tzaziki (12) mit Gurken und Dill und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und ein knackiger Weißkohlsalat	kcal: 399 F: 11.2	E: 23.9 KH: 50.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Radieschen		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und geriebenem Käse (12) dazu ein frischer Gurkensalat (Bio - Gurken) mit Dill	kcal: 251 F: 10.7	E: 7.9 KH: 30.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomatenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Fairtrade Banane, Schokoladenpudding (12) (Bio - Schokoladenpudding)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Knuspriges Sesam - Möhrenschnitzel (1, 2, 8, 23) auf einer leichten Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) mit Blumenkohl und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 471 F: 21.2	E: 11.8 KH: 63.1
	Menü 2	Saftiger Rindergulasch (1, 2, 12, 21) mit Möhren dazu ein fruchtiger Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 294 F: 6.9	E: 12.2 KH: 44.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Eisbergsalat mit einem Dressing (12), Birne		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Käsekräutersauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit einem Erbsengemüse (12) (Bio - Erbsen) geriebener Käse (12) und einem Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln)	kcal: 392 F: 20.0	E: 17.4 KH: 34.1
	Menü 2	gedünsteter Seelachswürfel (1, 2, 9, 12, 21, 22) in einer leichten Kapernsauce mit buntem Gemüse (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Erbsen) dazu Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis) frischer Dill	kcal: 373 F: 10.6	E: 18.2 KH: 55.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Quark, Bio - Joghurt)		

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.