



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 12.07.-16.07.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschule im GutsPark

Montag				
	Menü 1	Blumekohl (12) überbacken dazu eine gekräuterte Tomatensauce (1, 2, 21) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 236 F: 8.2	E: 9.6 KH: 29.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabi Rohkost		
Dienstag				
	Menü 2	Lasagne Bolognese (1, 2, 6, 12, 21) vom Rind (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Grünkernschrot, Bio - Lasagne) und Käse dazu eine knackiger Möhrensalat (Bio - Möhren)	kcal: 365 F: 12.8	E: 16.2 KH: 43.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kokosquark (12), Bio - Äpfel, Bio - Möhrenrohkost		
Mittwoch				
	Menü 1	Chili sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Kidneybohnen dazu ein SourCreme - Dip (12) und Reis (Bio - Fairtrade Reis) dazu ein frischer Eisbergsalat mit Zitronendressing (12)	kcal: 411 F: 11.9	E: 8.6 KH: 69.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost		
Donnerstag				
	Menü 2	Hähnchengyros (Bio - Zwiebeln) mit Tzaziki (12) (Bio - Gurken) dazu Butterbohnen (12) (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln) und gelbem Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 428 F: 14.7	E: 23.2 KH: 53.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Waldbeerenjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Waldbeeren) (12) , Bio - Gurkenrohkost		
Freitag				
	Menü 1	Fussili Integrale (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Paprika - Auberginensauce (1, 2, 6, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Grünkern, Bio - Aubergine, Bio - Paprika, Bio - Zucchini) und geriebenem Käse (12)	kcal: 247 F: 11.3	E: 7.9 KH: 27.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: gelbe Bio - Pfirsiche, 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.