



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Grundschule im GutsPark

Woche 10.08.-14.08.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

| | | | | |
|-------------------|-------------|---|----------------------|---------------------|
| Montag | Klassik | Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) mit Croutons (Vorsuppe), Milchreis (12) (Bio - Milch) mit hausgemachtem Apfelmus und Zucker und Zimt | kcal: 459 F: 10.7 | E: 12.1 KH: 77.1 |
| | Veggie | Käsespätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle) mit Buttermöhren (12) und einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) dazu Röstzwiebeln (1, 2) | kcal: 224 F: 11.6 | E: 11.9 KH: 43.8 |
| | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Frischkäsedip (8, 12), Bohnensalat | | |
| Dienstag | Klassik | Kartoffel - Gemüsegulasch (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Kartoffeln) mit einem Joghurdip (12) (Bio - Joghurt) und Sonnenblumenkerne dazu ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl) | kcal: 178 F: 11.5 | E: 3.8 KH: 14.3 |
| | Veggie | Hähnchengyros (Bio - Zwiebeln) mit Tzaziki (12) (Bio - Milch) Eskorialgemüse (12) (Bio - Blumenkohl, Bio - Karotten, Bio - Erbsen, Bio - Prinzessbohnen, Bio - Paprikastreifen, Bio - Mais) und Reis (Bio - Fairtrade Reis) | kcal: 438 F: 14.6 | E: 19.5 KH: 59.0 |
| | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Sourcremedip (12), Himbeerjoghurt (12) | | |
| Mittwoch | Klassik | Möhreneintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Baguette (1, 6) (Bio - Baguette) | kcal: 271 F: 14.9 | E: 4.9 KH: 29.1 |
| | Veggie | BBQ Pfanne (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit buntem Gemüse (Paprika, Aubergine, Zucchini) mit Kidneybohnen und Reis (Bio - Fairtrade Reis) | kcal: 247 F: 4.1 | E: 3.1 KH: 48.8 |
| | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Joghurt - Schnittlauchdip (12) Bio - Schokoladenpudding (12) | | |
| Donnerstag | Klassik | Soja - Gemüsefrikassee (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Sojaschnetzel) mit Champignons, Erbsen und Möhren dazu Vollkornreis (Bio - Fairtrade Vollkorreis) | kcal: 303 F: 6.7 | E: 8.6 KH: 52.1 |
| | Veggie | Bolognese vom Rind mit Fussili (1, 2) Integrale (Bio - Vollkornnudeln) einem Erbsengemüse (12) geriebenem Käse (12) und einem Rotkohlsalat | kcal: 282 F: 14.6 | E: 16.1 KH: 21.1 |
| | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Saure Sahne Dip (12), Gurkensalat mit Dill | | |
| Freitag | Klassik | Zwei Eier (8) mit Blattspinat (1, 2, 12, 21) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) | kcal: 246 F: 17.5 | E: 17.0 KH: 4.8 |
| | Veggie | Backfisch (1, 2, 9) mit einer Remouladensauce (8, 12, 22) Salzkartoffeln und einem Möhregemüse (12) | kcal: 543 F: 28.7 | E: 20.8 KH: 49.3 |
| | Frische-Bar | Obst und Gemüse, Römersalat mit einem Buttermilch - Zitronendressing (12) und geriebenem Gouda (12) | | |

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.