



# Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Grundschule im GutsPark

Woche 20.09.-24.09.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

<b>Montag</b>	Menü 1	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu Croutons (1, 2) und Saure Sahne (12)	kcal: 301 F: 8.0	E: 4.5 KH: 54.6
	Menü 3	Kartoffelcremesuppe (12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Salzkartoffeln), Milchreis (12) (Bio - Rundkornreis) mit Apfelmus	kcal: 409 F: 5.9	E: 12.0 KH: 75.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabi Rohkost, Paprika Rohkost, Radieschen		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Kartoffel - Möhreng gratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit Käse überbacken einem Eskorialgemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) und einer Tomatensauce (1, 2, 21) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 384 F: 21.9	E: 10.2 KH: 35.1
	Menü 2	Gebratenes Putensteak mit einer Bratensauce (1, 2, 12, 21) mit grüne Bohnen und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 335 F: 4.3	E: 29.4 KH: 43.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons) dazu ein Erbsengemüse (12) (Bio - Erbsen)	kcal: 263 F: 11.6	E: 10.1 KH: 28.9
	Menü 2	Falafelbällchen (1, 2) mit einem Blumenkohlcurry (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und einem Joghurdip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 374 F: 10.1	E: 7.7 KH: 63.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Äpfel		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Spätzleauflauf (1, 2, 8, 12, 21) (Bio - Spätzle) mit einem Tomatengemüse (1, 2, 21) dazu ein frischer Gurkensalat mit Dill	kcal: 345 F: 10.3	E: 13.6 KH: 48.5
	Menü 2	Geflügel - Jägerschnitte (1, 2) mit einem Champignonngemüse (1, 2, 12, 21) und Nudeln (1, 2) (Bio - Spirellies)	kcal: 340 F: 15.3	E: 17.2 KH: 31.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprika Rohkost, Waldbeerenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Walsbeeren)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Zwei Eier (8) mit cremigem Blattspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 323 F: 16.0	E: 18.6 KH: 24.7
	Menü 2	Bolognese vom Wildlachs (1, 2, 9, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 325 F: 4.4	E: 20.9 KH: 48.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Birnen		

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.