



# Catering



www.z-catering.de (bei Bio gilt: DE-ÖKO-070)

Woche 26.09.-30.09.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschule im GutsPark

<b>Montag</b>	Menü 1	Gemüsebolognese (1, 2, 6, 21) mit buntem Gemüse (Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) mit Grünkernschrot und Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) dazu geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 211 F: 6.0	E: 8.2 KH: 30.3
	Menü 2	Paneerkäse mit einem mediterranen Gemüseragout (1, 2, 6, 12, 21) (Bio - Aubergine, Bio - Paprika, Bio - Champignons, Bio - Tomate, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zucchini) und Spätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle)	kcal: 417 F: 10.8	E: 20.3 KH: 56.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Kohlrabirohkost		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Vegetarische Gemüsepfanne (1, 2, 11, 21, 23, 26) süß - sauer abgeschmeckt mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 265 F: 3.7	E: 5.8 KH: 54.4
	Menü 2	Mildes Chili Con Carne (1, 2, 6, 21) vom Rind mit Kidneybohnen, Mais und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse) und ein SourCreme Dip (12)	kcal: 443 F: 12.0	E: 13.4 KH: 72.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Gurkenrohkost, Obst		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Gelber Erbseneintopf (1, 2, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und frischem Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette)	kcal: 414 F: 3.5	E: 28.2 KH: 65.0
	Menü 2	Dinkelbratling mit einem Erbsensauce - Möhrenragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 255 F: 4.3	E: 8.7 KH: 44.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Eisbergsalat mit einem Dressing (12), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Vegetarischer Kartoffel - Gemüsegulasch (1, 2, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Paprika, Bio - Kartoffeln) mit Sour Cream (12) und frischer Petersilie	kcal: 263 F: 11.9	E: 5.5 KH: 32.3
	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer käsigen Spinatsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Champignons, Bio - Käse, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Gorgonzola und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse) dazu ein frischer Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 256 F: 11.3	E: 10.9 KH: 27.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Fairtrade Banane		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit Rahmsauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Ziebeln, Bio - Sellerie, Bio - Käse) und einem hausgemachtem Pesto (8, 12, 26) (Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse) dazu ein knackiger Colde - Slowsalat (8, 12) (Bio - Weißkohl, Bio - Möhren)	kcal: 425 F: 27.6	E: 11.6 KH: 32.1
	Menü 2	Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 12) mit Tomaten und Käse überbacken (Bio - Tomaten, Bio - Käse) auf einem Paprika - Tomatenragout (1, 2, 21) (Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 343 F: 6.4	E: 17.7 KH: 56.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Apfel, Schokoladenpudding (12) (Bio - Pudding)		

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.