



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 25.10.-29.10.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschule im GutsPark

Montag	Menü 1	Sojaschnitzel (1, 2, 11, 21) (Bio - Sojaschnitzel) in einem leichten Tomatengemüse mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 354 F: 6.0	E: 16.4 KH: 58.7
	Menü 3	Erbsencremsuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch, Bio - Grieß) mit einer Vanille - Kirschsauce	kcal: 451 F: 13.4	E: 16.7 KH: 63.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Tomatenrohkost		
Dienstag	Menü 1	Paneerkäse in einem Currygemüseragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Blumenkohl, Bio - Zucchini, Bio - Möhren, Bio - Mais) mit Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu ein Joghurtdip (12) (Bio - Joghurt) mit Schnittlauch	kcal: 476 F: 19.4	E: 14.1 KH: 60.9
	Menü 2	Geflügelbolognese (1, 2, 21, 22) mit Wurzelgemüse (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Karotten, Bio - Tomaten) und Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) dazu geriebener Käse (12)	kcal: 267 F: 12.3	E: 13.7 KH: 24.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Äpfel, Bio - Möhrenrohkost, Kokosjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Mittwoch	Menü 1	Möhreneintopf (1, 2, 12, 21) mit Wurzelgemüse (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffeln) und eine Scheibe Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot) dazu frische Petersilie	kcal: 346 F: 17.2	E: 6.0 KH: 32.4
	Menü 2	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (1, 2, 8, 11, 12, 21, 22) auf einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit einem Erbsen - Maisgemüse (12) (Bio - Erbsen, Bio - Mais) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 533 F: 14.7	E: 18.9 KH: 78.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost		
Donnerstag	Menü 1	Gurken - Dillquark (12) mit Leinenöl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein Tomatensalat mit Käsewürfel	kcal: 309 F: 10.6	E: 13.2 KH: 39.7
	Menü 2	Linseneintopf (1, 2, 21, 22) mit Wurzelgemüse (Bio - Kartoffeln) und einer Geflügelwiener dazu eine Tomatensalat mit Käsewürfel (12)	kcal: 275 F: 4.3	E: 22.8 KH: 32.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Radieschen, Kirschjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Freitag	Menü 1	Ravioli (Bio - Ravioli) mit einer Käse - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen) mit geriebenem Käse (12) dazu ein ColeSlow - Salat (8, 12, 22) (Bio - Weißkohl, Bio - Möhren)	kcal: 331 F: 15.5	E: 21.5 KH: 25.0
	Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 9) mit einer Remouladensauce (8, 12, 22) (Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein knackiger Gurkensalat (Bio - Gurken)	kcal: 402 F: 10.4	E: 24.9 KH: 49.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Clementinen, Bio - Paprikarohkost, 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.