



# Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Grundschule im GutsPark

Woche 15.11.-19.11.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

<b>Montag</b>	Menü 1	Falafelbällchen (1, 2) mit einem Kokos - Blumenkohlcurry (1, 2, 21) dazu Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und ein Joghurt dip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 438 F: 14.6	E: 9.7 KH: 67.0
	Menü 3	Kartoffelcremesuppe (12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), Milchreis (12) (Bio - Rundkornreis) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 393 F: 5.8	E: 12.0 KH: 71.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Radieschen, Kohlrabirohkost		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Kartoffel - Kürbisgratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit Käse überbacken einem Eskorialgemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) und einer Paprikasauce (1, 2, 21) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 467 F: 29.6	E: 11.4 KH: 37.2
	Menü 3	Kasseler vom Schweinelachs mit Sauerkraut einer Bratensauce (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 328 F: 6.0	E: 23.7 KH: 42.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Cremigem Blattspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Paneerkäse und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 363 F: 13.4	E: 14.2 KH: 46.0
	Menü 2	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Tomaten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu Croutons und ein Saure Sahne - Dip (12)	kcal: 279 F: 6.8	E: 4.1 KH: 51.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomaten, Bio Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Spätzleauflauf (1, 2, 8, 12, 21) (Bio - Spätzle) mit Käse überbacken auf einem Tomatengemüse (1, 2, 21) dazu ein gemischter Salat (Eisberg, Römer, Ruccolasalat) mit Zitronendressing (12)	kcal: 322 F: 9.9	E: 12.5 KH: 44.7
	Menü 3	Königsberger Klopse (1, 2) vom Schwein mit einer Kapernsauce (1, 2, 12, 21) mit Buttermöhren (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und einem Rote Bete Apfel - Salat (12, 26)	kcal: 496 F: 23.6	E: 20.8 KH: 47.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost Waldbeerenjoghurt (Bio - Waldbeeren, Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Ricottasauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Tomaten) und geriebenem Käse (12)	kcal: 253 F: 11.0	E: 9.8 KH: 27.5
	Menü 2	Bolognese (1, 2, 9, 21, 22) vom Wildlachs (Bio - Tomaten, Bio - Mais, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Paprika) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln), Feldsalat mit Croutons (1, 2) und Frischkäse - Tomaten Dressing (12, 26)	kcal: 360 F: 5.4	E: 23.0 KH: 52.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomaten, Bio Möhrenrohkost, Bio - Orange		

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.