



Z Catering



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

Woche 27.11.-01.12.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschule im GutsPark

Montag	Menü 1	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) Saure Sahne (12) und Croutons (1, 2)	kcal: 214 F: 6.7	E: 5.9 KH: 30.6
	Menü 2	Butterbohnen (12) (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebel) mit einer braunen Sauce (1, 2, 12) (Bio - Champignons, Bio - Zwiebel) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 223 F: 9.8	E: 5.8 KH: 26.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12) Bio - Möhren, Bio - Gurken Bio - Birne		
Dienstag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Biovollkornnudeln) mit Bulgur Bolognese (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse, Bio - Bulgur) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse), Sonnenblumenkerne	kcal: 481 F: 14.1	E: 16.4 KH: 67.2
	Menü 2	Tomatenragout (1, 2, 12, 21) mit Paneer, Vollkornreis (Bio - Fair Trade Vollkornreis) und einem Basilikumdip (8, 12, 27)	kcal: 213 F: 9.0	E: 4.0 KH: 27.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Tomatenrohkost, Kohlrabi Rohkost, Bio - Apfel		
Mittwoch	Menü 1	Butter - Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit Gurken - Dillquark (12), Leinöl und Möhregemüse (12) (Bio - Möhren)	kcal: 236 F: 7.6	E: 8.0 KH: 32.5
	Menü 2	Spätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle) mit einem käsigem Erbsen - Möhregemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Käse, Bio - Erbsen)	kcal: 349 F: 8.2	E: 14.9 KH: 52.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Gurkenrohkost, Schokoladenpudding (Bio - Schokoladenpudding)		
Donnerstag	Menü 1	Steckrübeneintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot), Petersilie	kcal: 168 F: 4.6	E: 4.0 KH: 24.0
	Menü 3	Rindergulasch (1, 2, 12, 21) mit Apfelrotkohl und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 230 F: 7.8	E: 12.4 KH: 26.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Paprikarohkost, Tomatenrohkost		
Freitag	Menü 1	Berliner Kartoffelsuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Petersilie und Baguette (1, 2) (Bio - Baguette)	kcal: 221 F: 4.8	E: 6.6 KH: 41.3
	Menü 2	Matjesfilet (9, 12, 27) mit Apfel - Joghurtremoulade (8, 12, 28), Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und grüne - Bohnen (12) (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebel)	kcal: 350 F: 20.0	E: 11.5 KH: 29.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Apfel, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Kirschjoghurt (Bio - Kirschen, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		

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 (einschließlich Laktose) 13 Mandel, 14 Haselnuss, 15 Walnuss, 16 Cashewnüsse, 17 Pecannuss, 18 Paranüsse, 19 Pistazien, 20 Macadamia- oder Queenslandüsse, 21 Sellerie, 22 Senf, 23 Sesamsamen, 24 Weichtiere, 25 Süßlupine, 26 Schwefeldioxid und Sulfide (>10mg/kg), 27 mit Konservierungsstoff, 28 Antioxidationsmittel, 29 geschwefelt, 30 geschwärzt, 31 Milchpulver, 32 Molkepulver, 33 Milcheiweiß, 34 Phosphat

E-Eiweiß
F-Fett
KH-Kohlenhydrate