Z Catering

BIO nach EG-Öko-Verordnung

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 23.11.-27.11.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Grundschule im Gutspark

Montag	Menü 1	Rahmkäse in einer einem leichten Currygemüse - Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Bohnen, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu Bio - Weißkohlsalat	kcal: 383 F: 14.4	E: 9.9 KH: 53.9
	Menü 2	Tomatiges Grillgemüse (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Aubergine) mit Vollkorn - Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) und geriebenem Hirtenkäse (12) dazu Bio - Weißkohlsalat	kcal: 271 F: 10.2	E: 8.1 KH: 22.5
	Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel, Frischkäse Tomatendip (12, 26)		
Dienstag	Menü 1	Erbsen - Kohlrabiragout in einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und gerösteten Sonnenblumenkerne	kcal: 304 F: 12.2	E: 12.4 KH: 34.9
	Menü 2	Rindergeschnetzeltes mit Champignons in einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) mit Buttermöhren (12) und Spätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle)	kcal: 330 F: 8.5	E: 18.7 KH: 44.6
	Frische-Bar	Kohlrabirohkost, Heidelbeerquark (12), Joghurt - Schnittlauchdip (12)		
Mittwoch	Menü 1	Nudeln (1, 2) mit einer Mascarpone - Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Zwiebeln, Bio - Karotten, Bio - Sellerie) und geriebenem Käse (12)	kcal: 342 F: 19.4	E: 8.9 KH: 31.2
	Menü 2	Cremiges Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Bohnen) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln	kcal: 232 F: 8.9	E: 6.7 KH: 30.2
	Frische-Bar	Bio - Gurkenrohkost, Bio - Birnenrohkost, Buttermilch - Zitronendressing (12)		
Donnerstag	Menü 1	Apfel - Kichererbsenragout (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Apfel, Bio - Grünkern) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 484 F: 10.2	E: 8.8 KH: 90.5
	Menü 2	Berliner Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (12, 21, 22) (Bio - Kartoffeln, Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und einer Geflügelwiener	kcal: 119 F: 2.9	E: 3.1 KH: 19.4
	Frische-Bar	Bio - Paprikarohkost, Sour - Cream - Dip (12), Erdbeer - Rhabarberjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
Freitag	Menü 1	Gurken - Dillquark (12) mit Butterkartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) Leinöl und einem Möhrensalat	kcal: 283 F: 5.7	E: 12.7 KH: 43.5
	Menü 2	Matjes (9, 12) mit einer Joghurt - Apfelremoulade (8, 12, 22) mit Prinzessbohnen (12) und Salzkartoffeln (12) (Bio - Salzkartoffeln	kcal: 586 F: 33.6	E: 18.8 KH: 50.9
	Frische-Bar	Tomatenrohkost, Frischkäse Pesto - Dip (8, 12)		

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 Speisenpoduktion wählen wir ausschließlich Produkte, die keine deklarierungspflichtigen Zusatzstoffe enthalten.