



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Grundschule im Gutspark

Woche 30.11.-04.12.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag	Menü 1	Polentaauflauf (8, 12) (Bio - Maisgrieß, Bio - Erbsen, Bio - Paprika) mit Kürbiskernen und Käse überbacken auf einem leichten Kohlrabigemüse a la creme (1, 2, 12, 21) (Bio - Kohlrabi, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln)	kcal: 335 F: 11.2	E: 11.6 KH: 45.2
	Menü 3	Kürbiscremesuppe (12, 21, 22) (Bio - Kürbis, Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffeln) Zwei Eierkuchen mit Apfelmus	kcal: 442 F: 18.2	E: 13.6 KH: 52.9
	Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel, Zitronendressing (12)		
Dienstag	Menü 1	Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit Sonnenblumenkerne und Käse überbacken auf einem geschmolzenem Paprikaragout (1, 2, 21) dazu ein Tomatensalat	kcal: 237 F: 14.2	E: 5.1 KH: 21.2
	Menü 3	Gulasch vom Schwein (1, 2, 11, 12, 21) mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 257 F: 3.2	E: 13.1 KH: 42.6
	Frische-Bar	Kohlrabirohkost, Frischkäse - Tomatendressing (12, 26), Aprikosenquark (12)		
Mittwoch	Menü 1	Gelber Erbseneintopf mit Wurzelgemüse und Kartoffelwürfeln (21) (Bio - Kartoffel) und einem Bio - Brötchen (1, 2)	kcal: 299 F: 2.2	E: 16.2 KH: 52.1
	Menü 2	Vegetarische Schmorkohlpfanne in einer kräftigen Sauce (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelpüree (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 225 F: 7.7	E: 5.8 KH: 31.9
	Frische-Bar	Radieschenrohkost, Clementine, Pestodip (8, 12)		
Donnerstag	Menü 1	Bulgur - Gemüsepfanne (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Karotten, Bio - Mais, Bio - Erbsen) mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten) und einem Saure Sahnedip (12)	kcal: 339 F: 6.8	E: 9.9 KH: 57.2
	Menü 3	Chili con Carne vom Rind (1, 2, 6, 21) (Bio - Grünkernschrot, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit Kidneybohnen Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu Nachos mit einem Sourcreme - Dip (12) und einem Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 491 F: 15.0	E: 15.8 KH: 73.7
	Frische-Bar	Bio - Gurkenrohkost, Buttermilchdressing (12), Kirschjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
Freitag	Menü 1	Butter - Maiskolben (12) mit Kräuterquark (12), Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und einem Möhregemüse (12)	kcal: 420 F: 4.2	E: 17.4 KH: 41.5
	Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 9) mit Erbsen (12) einer Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein Gurkensalat	kcal: 495 F: 15.6	E: 25.4 KH: 60.7
	Frische-Bar	Tomatenrohkost, Mango - Frischkäse Dip (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 Speisenproduktion wählen wir ausschließlich Produkte, die keine deklarierungspflichtigen Zusatzstoffe enthalten.