



Z Catering



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

Woche 30.01.-03.02.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschule im Gutspark

Montag			
	Menü 3	Winterlicher Garten - Gemüseintopf (12, 21) (Vorsuppe)(Bio - Kartoffeln), zwei Pancake (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 478 E: 11.0 F: 13.3 KH: 76.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäsedip (12)	
Dienstag			
	Menü 1	Karotten - Blumenkohlrout (Bio - Karotten, Bio - Blumenkohl) mit Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zitronen) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) dazu geröstete Sonnenblumenkerne und frische Petersilie	kcal: 241 E: 7.5 F: 3.9 KH: 42.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost, Frischkäsedip (12), Bio - Apfel	
Mittwoch			
	Menü 2	Kürbisgemüse (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Kürbis) abgeschmeckt mit frischem Dill und Sauerrahm (12) dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 246 E: 6.8 F: 4.9 KH: 42.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprika, Bio - Möhren, Frischkäsedip (12), Kokosjoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt)	
Donnerstag			
	Menü 2	Geflügelbolognese (1, 2, 6, 21) mit feinem Wurzelgemüse und Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 228 E: 10.3 F: 5.7 KH: 33.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäsedip (12)	
Freitag			
	Menü 2	Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 12) mit Tomaten und Käse überbacken (Bio - Käse, Bio - Tomaten) auf einem Paprika - Tomatenragout (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Champignons) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 331 E: 17.7 F: 5.2 KH: 54.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Birne, Frischkäsedip (12), Kirschjoghurt (12) (Bio - Kirschen, Bio - Quark, Bio - Joghurt)	

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.