



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 15.02.-19.02.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Grundschule im Gutspark

Montag			
Menü 2	Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) mit einem bunten Gemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) dazu eine Käsesauce (1, 2, 12, 21)	kcal: 343 F: 15.7	E: 9.8 KH: 39.1
Frische-Bar	Kohlrabirohkost, Birne		
Dienstag			
Menü 2	Hühnerfrikasse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons) dazu Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 368 F: 13.6	E: 11.4 KH: 52.4
Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Pfirsichjoghurt (Bio - Joghurt) (12)		
Mittwoch			
Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Ricotta - Tomatensauce (1, 2, 12, 21) dazu ein gemischter Salat (Eisbergsalat, Ruccola) und einem Zitronendressing (12)	kcal: 284 F: 14.4	E: 8.5 KH: 29.3
Frische-Bar	Gurkenrohkost, Kiwi		
Donnerstag			
Menü 2	Rinderhackbällchen auf einer Braten - Senfsauce (1, 2, 11, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Poree, Bio - Knoblauch, Bio - Zwiebeln) mit Butterbohnen (129 (Bio - Bohnen) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 384 F: 11.0	E: 21.5 KH: 48.4
Frische-Bar	Bio - Tomatenrohkost, Vanillequark (12)		
Freitag			
Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 9) mit einer Remouladensauce (8, 11, 12, 22) Möhrengemüse (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 466 F: 19.3	E: 18.3 KH: 52.4
Frische-Bar	Paprikarohkost		

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.