



Z Catering



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

Woche 15.05.-19.05.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Spinatbratling (1, 2, 11) mit Blumenkohl, Käsesoße (1, 2, 12, 21), Salzkartoffeln und Petersilie	kcal: 365 F: 13.0	E: 11.9 KH: 49.0
	Menü 2	Gemüsebulgur (1, 2) mit Tomatensoße (1, 2, 21) und Hirtenkäse (12)	kcal: 364 F: 10.6	E: 10.5 KH: 54.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Tomaten Dip (12), Bio Möhren, Bio Gurke, Bio Apfel		
Dienstag	Menü 1	Kohlrabieintopf (1, 2, 12, 21) mit Petersilie und Bio Baguette	kcal: 193 F: 5.2	E: 5.6 KH: 28.9
	Menü 2	Rindergulasch (1, 2, 12, 21) mit Rotkohl und Bio Salzkartoffeln	kcal: 298 F: 8.1	E: 12.8 KH: 42.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Tomaten Dip (12), Tomaten, Kohlrabi		
Mittwoch	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) mit Zucchini-Soße (1, 2, 6, 12, 21) und geriebenem Käse (12)	kcal: 238 F: 9.5	E: 8.2 KH: 29.3
	Menü 2	Gemüsefrikassee mit Paneer (1, 2, 12, 21) und Couscous (1, 2)	kcal: 355 F: 12.1	E: 15.2 KH: 44.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Schokoladenpudding (12), Bio Gurke, Bio Fairtrade Banane		
Donnerstag				
Freitag	Menü 1	Spirellies (1, 2) mit Bio Käsesoße (1, 2, 12, 21), Schnittlauch und gerösteten Sonnenblumenkerne	kcal: 272 F: 13.0	E: 12.0 KH: 26.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio Joghurt Pflaume - Zimt, Bio Bohnensalat, Bio Möhren		

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.