



Z Catering



www.z-catering.de (: DE-ÖKO-070)

Woche 19.12.-23.12.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Fruchtige Tomatensauce (1, 2, 21) mit Spirellis (1, 2) (Bio - Spirellies) und geriebnem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 200 F: 6.0	E: 7.8 KH: 28.2
	Menü 2	Kartoffel - Gemüsegratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit Käse überbacken (Bio - Käse) und einer grünen Erbsensauce (1, 2, 12, 21)	kcal: 325 F: 16.6	E: 10.0 KH: 32.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Kohlrabirohkost		
Dienstag	Menü 1	Buntes Gemüsecurry (1, 2, 12, 21) mit Paneerkäse, Linsen und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 417 F: 16.3	E: 12.6 KH: 56.7
	Menü 2	Geschnetzeltes von der Hähnchenbrust (1, 2, 12, 21) mit frischen Rahmchampignons und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 255 F: 9.5	E: 18.8 KH: 22.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost		
Mittwoch	Menü 1	Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Käse) mit Brechbohnen und Wachsbohnen dazu feine Möhrenwürfel und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 265 F: 6.2	E: 8.6 KH: 42.5
	Menü 2	Tomaten - Möhrencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe), drei Eierkuchen (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 420 F: 18.2	E: 13.4 KH: 47.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Gurkenrohkost, Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Donnerstag				
Freitag				

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.