



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 15.03.-19.03.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>			
Menü 2	Tomatiges Grillgemüse (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini, Bio - Tomate) mit Vollkorn - Spirellies (1, 2) (Bio - Vollkornspirellies) und geriebenem Käse (12) dazu ein Bohnensalat (Bio - Zwiebeln, Bio - Bohnen)	kcal: 395 F: 11.7	E: 16.0 KH: 54.1
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Apfel, Bio - Möhrenrohkost		
<b>Dienstag</b>			
Menü 2	Hähnchenstreifen (1, 2, 21) in einer fruchtigen Currysauce mit Mango und Pfirsich dazu ein Eskorialgemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) dazu Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 449 F: 15.9	E: 17.2 KH: 61.6
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Vanillequark (12)		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 2	Cremiges Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21, 22) mit Brechbohnen und Wachsbohnen dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 293 F: 11.8	E: 7.9 KH: 37.7
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Clementine, Paprikarohkost		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 2	Berliner Kartoffelsuppe (12, 21, 22) (Bio - Kartoffelwürfel) mit Wurzelgemüse und einer Geflügelwiener	kcal: 202 F: 5.5	E: 13.8 KH: 23.3
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Johannisbeerrjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
<b>Freitag</b>			
Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer fruchtigen Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) und geriebenem Käse (12) dazu ein Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 294 F: 14.0	E: 8.7 KH: 32.6
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomatenrohkost		

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.