



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 19.04.-23.04.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag			
Menü 2	Bunte Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) mit Tomate und Mascapone (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 346 F: 18.8	E: 9.2 KH: 32.7
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
Dienstag			
Menü 2	Saftiger Rindergulasch (1, 2, 12) mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 290 F: 5.2	E: 15.2 KH: 44.5
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Himbeerquark (12)		
Mittwoch			
Menü 2	Schmorkohlpfanne (1, 2, 12, 21) in einer kräftigen Sauce mit hausgemachtem Kartoffelpüree (12) (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 245 F: 8.3	E: 5.9 KH: 35.7
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Orange		
Donnerstag			
Menü 2	Chili Con Carne (1, 2, 6, 21) vom Rind mit Mais und Kidneybohnen (Bio - Grünkernschrot, Bio - Paprika, Bio - Mais, Bio - Zwiebel, Bio - Karotten, Bio - Sellerie) dazu Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und ein Sourcremdip (12) mit einem Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 379 F: 11.3	E: 10.7 KH: 61.2
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Pflaumen - Zimtjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Pflaumen)		
Freitag			
Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten) und geriebenem Käse (12) dazu ein Möhrensalat (1, 6) (Bio - Möhren, Bio - Grünkern)	kcal: 306 F: 17.3	E: 7.4 KH: 29.4
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost		

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.