



# Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Martin-Niemöller-Grundschule

Woche 03.05.-07.05.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

<b>Montag</b>				
	Menü 1	Butter - Maiskolben (12) mit Kräuterquark (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein Möhrensalat	kcal: 402 F: 2.4	E: 13.4 KH: 45.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: frisches Gemüse		
<b>Dienstag</b>				
	Menü 2	Würzfleisch (1, 2, 11, 12, 21) vom Hähnchen mit Champignons Reis (Bio - Fairtrade - Naturreis) und Käse (12)	kcal: 391 F: 15.8	E: 14.2 KH: 47.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: frisches Gemüse, Himbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
<b>Mittwoch</b>				
	Menü 2	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) in einer Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Zwiebel, Bio - Karotten, Bio - Sellerie) mit geriebenem Käse (12) und einem Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 364 F: 21.5	E: 9.0 KH: 31.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Obst und Bio - Gemüse		
<b>Donnerstag</b>				
	Menü 2	Linseneintopf (1, 2, 21, 22) (Bio - Linsen, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffeln, Bio - Möhren) mit einer Geflügelwienener	kcal: 316 F: 11.8	E: 18.7 KH: 28.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Obst und Bio - Gemüser, Quark (12) mit Waldbeeren (Bio - Waldbeeren)		
<b>Freitag</b>				
	Menü 1	Ravioli (Bio - Ravioli) mit einer Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Tomate, Bio - Zwiebel, Bio - Paprika, Bio - Möhren) dazu geriebener Käse (12) und einem Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln)	kcal: 300 F: 12.3	E: 18.5 KH: 27.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Obst und Bio - Gemüse		

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.