



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 20.06.-24.06.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Maiskolben (12) mit einem Kräuter - Quarkdip (12) und einem kleinen Möhrensalat dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 406 F: 2.7	E: 14.2 KH: 46.6
	Menü 2	Gemüsebulgur (1, 2) Pfanne (Bio - Bulgur) mit einer fruchtigen Tomatensauce (1, 2, 21) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 398 F: 9.6	E: 12.5 KH: 62.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Kohlrabirohkost		
Dienstag	Menü 1	Kartoffel - Gnocchi (1, 2, 8) (Bio - Gnocchi) mit einem bunten Gemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) und einer cremigen Käsesauce (1, 2, 12, 21) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 442 F: 12.6	E: 13.9 KH: 65.9
	Menü 2	Hühnerfrikasse (1, 2, 12, 21) mit buntem Gemüse und Champignons dazu Gemüse - Reis (Bio - Fairtrade - Reis, Erbsen, Mais, Möhren)	kcal: 394 F: 13.8	E: 18.0 KH: 54.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Nektarine		
Mittwoch	Menü 1	Linseneintopf (1, 2, 21, 22) (Bio - Kartoffeln) mit Wurzelgemüse und knackigem Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette) dazu frische Petersilie	kcal: 353 F: 2.6	E: 19.5 KH: 57.5
	Menü 2	Leipziger Allerlei (1, 2, 12, 21) mit Spargel und einem hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 252 F: 10.2	E: 8.5 KH: 30.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Eisbergsalat mit einem Dressing (12), Radieschen, Birnen - Nelkenquark (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Donnerstag	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Grünkernbolognese (1, 2, 6, 12, 21, 22) (Bio - Möhren, Bio - Tomaten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 291 F: 11.8	E: 10.3 KH: 34.3
	Menü 2	Geflügelcevapcici (1, 2) mit einem mediterranem Gemüse ragout (1, 2, 21) (Bio - Paprika, Bio - Aubergine, Bio - Zucchini, Bio - Tomate, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und gelben Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazugeriebener Hirtenkäse (12)	kcal: 492 F: 18.5	E: 19.4 KH: 59.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Fairtrade Banane		
Freitag	Menü 1	Zwei gekochte Eier (8) mit einer Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und Kartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und ein knackiges Möhrengemüse (12) (Bio - Möhren)	kcal: 298 F: 11.1	E: 10.3 KH: 37.7
	Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 9) mit einem Gurkenrahmsalat (12) (Bio - Gurken) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 546 F: 31.8	E: 15.9 KH: 47.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Apfel, Bio - Vanillepudding (12)		

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.