



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 18.07.-22.07.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag			kcal: 307	E: 10.5
Menü 1	Möhreneintopf (1, 2, 12, 21) mit BIO - Baguette (1, 2, 3, 4)		F: 10.5	KH: 44.7
Menü 2	Kartoffelcurry BIO (1, 2, 12, 21) mit Joghurt - Schnittlauch - Dip (12)		kcal: 251	E: 10.6
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Apfel		F: 9.9	KH: 28.2
Dienstag				
Menü 1	Falafelbällchen (1, 2, 8) mit Blumenkohlcurry (1, 2, 12, 21) und Fairtrade - Reis		kcal: 306	E: 9.4
Menü 2	Geflügelkötterbular (1, 2, 8) mit Bratensauce (1, 2, 12, 21), Preiselbeeren, Möhrengemüse (12) und Bio - Salzkartoffeln		F: 10.1	KH: 49.4
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Eisbergsalat mit einem Dressing, Radieschen, Wassermelone		kcal: 415	E: 18.4
			F: 13.5	KH: 51.9
Mittwoch				
Menü 1	Bio - Butterkartoffeln (12) mit Kräuterquark (12), Leinöl und Gurkensalat		kcal: 316	E: 18.1
Menü 2	Paneer in Tomatensoße (1, 2, 12, 21) mit Bulgur (1, 2, 21, 22) und geriebenem Gouda (12)		F: 5.9	KH: 45.6
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Vanillepudding (12) (Bio - Vanillepudding)		kcal: 348	E: 6.7
			F: 7.1	KH: 24.7
Donnerstag				
Menü 1	Bio - Spätzle (1, 2, 8) mit Käsesauce (1, 2, 12, 21), geschmolzenen Zwiebeln und Bio - Erbsen		kcal: 488	E: 23.7
Menü 2	Bio - Spirelli (1, 2) mit Geflügelbolognese (1, 2, 21, 22) und geriebenem Käse (12)		F: 15.6	KH: 62.3
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio Fairtrade Banane		kcal: 225	E: 13.3
			F: 6.8	KH: 26.8
Freitag				
Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) mit Mascapone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21), geriebenem Käse (12) und Bio - Bohnensalat		kcal: 303	E: 9.1
Menü 2	Seelachs - Curry (1, 2, 9, 21) mit Fairtrade - Bio - Vollkornreis		F: 16.1	KH: 29.2
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Kokosjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		kcal: 316	E: 13.3
			F: 7.8	KH: 49.4

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.