



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Martin-Niemöller-Grundschule

Woche 18.01.-22.01.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag			
Menü 1	Eintopf (1, 2, 12, 21, 22) von Grünen Bohnen mit Kartoffelwürfel (Bio - Kartoffeln) und Wurzelgemüse Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 264 F: 10.2	E: 6.5 KH: 24.8
Frische-Bar	Obst und Gemüse		
Dienstag			
Menü 2	Rindergoulasch (1, 2, 11, 12, 21) mit Rotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 346 F: 7.5	E: 15.9 KH: 52.3
Frische-Bar	Obst und Gemüse		
Mittwoch			
Menü 1	2 Eier (8) in einer Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) mit einem Mais - Möhrengemüse (12) und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 533 F: 25.4	E: 23.3 KH: 51.1
Frische-Bar	Obst und Gemüse		
Donnerstag			
Menü 2	Geflügel - Wurstgulasch (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika) mit Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln)	kcal: 358 F: 19.3	E: 10.6 KH: 34.5
Frische-Bar	Obst und Gemüse		
Freitag			
Menü 2	Backfisch (1, 2, 9) (Seelachs) mit einem cremigem Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 485 F: 16.4	E: 24.7 KH: 56.6
Frische-Bar	Obst und 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.