



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 01.08.-05.08.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag				
	Menü 1	Champignons in einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) mit frischen Kräuter und Kartoffelstampf (12)	kcal: 216 F: 8.7	E: 8.8 KH: 24.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Möhrenrohkost mit einem Dip (12)		
Dienstag				
	Menü 2	Häckbällchen (1, 2, 8) Toskana, vier Geflügelbällchen in einer Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) mit Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Möhren, Bio - Mais, Bio - Erbsen) dazu geriebener Käse (12)	kcal: 423 F: 17.0	E: 16.7 KH: 53.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Tomatenrohkost, Bio - Orange		
Mittwoch				
	Menü 1	Kartoffelgemüseegulasch (1, 2, 21) mit buntem Gemüse und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 221 F: 10.2	E: 4.6 KH: 26.6
	Menü 2	Spinat - Lasagne (1, 2, 12, 21) (Bio - Lasagne) mit einer Bechamelsauce und Käse überbacken dazu ein fruchtiges Tomatenragout (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten)	kcal: 269 F: 13.4	E: 13.0 KH: 22.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Schokoladenpudding (12) (Bio - Schokoladenpudding)		
Donnerstag				
	Menü 1	Geschnetzeltes (1, 2, 11, 21) mit einem milden Curry mit vegetarischen Chunks und Gemüsereis	kcal: 332 F: 11.4	E: 12.3 KH: 46.4
	Menü 2	Hühnerfrikasse (1, 2, 12, 21) mit buntem Gemüse (Erbsen und Möhren) frischen Champignons dazu Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis, Karotten, Erbsen, Mais)	kcal: 351 F: 13.1	E: 15.2 KH: 45.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Wassermelone		
Freitag				
	Menü 1	Eier - Senfragout (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit buntem Gemüse dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12)	kcal: 275 F: 11.6	E: 10.7 KH: 30.6
	Menü 2	Seelachs (1, 2, 8, 9, 12) mit Käse und Tomaten überbacken auf einem cremigen Erbsengemüse (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln	kcal: 362 F: 6.6	E: 24.9 KH: 49.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Apfel, Apfel - Zimtjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Apfel)		

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.