



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 25.01.-29.01.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag			
Menü 2	Asiatische - Gemüsesuppe (1, 2, 11, 23, 26) süß - sauer (Vorsuppe) (Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl), Milchreis (12) (Bio - Milch, Bio - Reis) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 419 F: 9.7	E: 12.0 KH: 69.4
Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orangen		
Dienstag			
Menü 2	Rindergeschnetzeltes (1, 2, 12, 21) nach Züricher Art mit Champignons und Möhren, dazu eine Vollkorn - Gemüsereispfanne mit Mais, Erbsen und Möhren (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 308 F: 7.4	E: 12.2 KH: 48.9
Frische-Bar	Kohlrabirohkost		
Mittwoch			
Menü 2	Hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) mit einem Bohnen - Möhrenragout (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Bohnen)	kcal: 257 F: 11.9	E: 6.7 KH: 29.9
Frische-Bar	Bio - Tomatenrohkost, Bio - Äpfel		
Donnerstag			
Menü 2	Kartoffelsuppe (12, 21, 22) mit Wurzelgemüse (Bio - Kartoffeln, Bio - Sellerie, Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln) mit einer Geflügelwiener	kcal: 222 F: 9.4	E: 13.4 KH: 20.1
Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Pflaumen)		
Freitag			
Menü 1	Maiskolben (12) mit einem Kräuterquark (12), Buttermöhren (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 383 F: 2.8	E: 13.1 KH: 39.9
Frische-Bar	Paprikarohkost		

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.