



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 28.09.-02.10.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>	Menü 1	Rahmkäse in einem Currygemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Blumenkohl, Bio - Zucchini, Bio - Mais) und roten Linsen mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 409 F: 15.6	E: 13.5 KH: 54.2
	Menü 2	Mediterrane Grillgemüsepfanne (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Aubergine) mit Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 204 F: 6.7	E: 8.0 KH: 26.7
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Frischkäse - Tomatendip (12, 26)		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Erbsen - Kohlrabiragout (1, 2, 12, 21) in einer Käsesauce mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und gerösteten Sonnenblumenkerne	kcal: 279 F: 11.5	E: 11.7 KH: 31.0
	Menü 3	Putenrahmgyros (1, 2, 12, 21) mit Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis) und einem Gurkensalat	kcal: 201 F: 5.8	E: 3.9 KH: 34.4
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Heidelbeerquark (12), Schnittlauchdressing (12)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Fussili Integrale (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Paprika - Zucchini sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Zucchini) und geriebenem Käse (12) dazu ein kleiner Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 217 F: 11.1	E: 8.0 KH: 20.2
	Menü 2	Karottentandoori (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und einem Joghurdip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 413 F: 13.1	E: 12.0 KH: 59.3
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Buttermilch - Zitronendressing (12)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Morokkanisches Kichererbsenragout (1, 2, 21) mit Karotten, Paprika und Zucchini dazu Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur) und einem Saure - Sahne Dill Dip (12)	kcal: 283 F: 5.3	E: 9.4 KH: 47.4
	Menü 2	Berliner Kartoffelsuppe (12, 21, 22) (Bio - Kartoffel) mit Wurzelgemüse und einer Geflügelwiener (21)	kcal: 258 F: 14.7	E: 10.1 KH: 20.9
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Pfirsichjoghurt (12) (Bio - Joghurt), Sourcreme Dip (12)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Gurken - Dillquark (12) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) Leinöl und einem Möhrensalat	kcal: 294 F: 7.4	E: 8.0 KH: 47.5
	Menü 2	Matjes (9, 12) mit einer Joghurt - Apfelremoulade (8, 12, 22) mit Butterbohnen (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 535 F: 32.7	E: 17.0 KH: 42.4
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Frischkäse - Pestodip (8, 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.