



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 12.10.-16.10.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>				
	Menü 2	Kohlrabieintopf (12, 21) (Vorsuppe) (Bio - Zwiebeln, Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Kohlrabi, Bio - Kartoffeln), Milchreis (12) (Bio - Milch, Bio - Rundkornreis) mit hausgemachtem Apfelmus	kcal: 407 F: 10.2	E: 11.6 KH: 65.9
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Zitronendressing (12)		
<b>Dienstag</b>				
	Menü 1	Vegetarische Pizzasauce (1, 2, 6, 21, 22) (Bio - Grünkern) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12) dazu ein kleiner Tomatensalat	kcal: 258 F: 8.6	E: 8.8 KH: 35.2
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Tomatendressing (12, 26), Erdbeerquark (12)		
<b>Mittwoch</b>				
	Menü 1	Mexikanisches Pfannengemüse (12, 21) mit einer Mojosauce (1, 2, 21) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 287 F: 5.0	E: 5.4 KH: 55.9
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Schnittlauch - Joghurt dip (12) (Bio - Joghurt)		
<b>Donnerstag</b>				
	Menü 2	Hähnchenkeule mit einem cremigem Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Karotten, Bio - Erbsen) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 575 F: 21.1	E: 42.8 KH: 52.1
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Himbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt), Dill - Dip (129)		
<b>Freitag</b>				
	Menü 1	Zwei Eier (8) mit Blattspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 326 F: 16.9	E: 18.1 KH: 24.2
	Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 22) Mischgemüse (Bio - Erbsen, Bio - Möhren) einer Zitronenbittersauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zitronen, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 636 F: 11.2	E: 68.1 KH: 62.0
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Mango - Frischkäsedip (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.