



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 19.10.-23.10.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>			
Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Gorgonzola - Champignonsauce (1, 2, 12, 21) dazu ein Tomatensalat und geriebenem Käse (12)	kcal: 257 F: 17.5	E: 10.8 KH: 14.0
Frische-Bar	Obst und Gemüse, Buttermilchdressing (12)		
<b>Dienstag</b>			
Menü 2	Schnitzel von der Hähnchenbrust (1, 2, 21, 22) mit einem cremigem Erbsen - Maisgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 421 F: 11.0	E: 20.8 KH: 57.4
Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Brombeerquark (12), Frischkäse - Tomatendressing (12, 26)		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 1	Spätzleauflauf (1, 2, 6, 8, 12, 21) (Bio - Spätzle, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Grünkernschrot, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Käse überbacken dazu ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 346 F: 11.2	E: 13.8 KH: 46.6
Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Zitronendressing (12)		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 2	Geflügelbratwurst mit Sauerkraut einer Bratensauce (1, 2, 11, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 206 F: 1.8	E: 7.1 KH: 38.3
Frische-Bar	Obst und Gemüse, Pflirsichjoghurt (12) (Bio - Joghurt), Frischkäse - Pesto (8, 12)		
<b>Freitag</b>			
Menü 1	Ravioli (1, 2, 12, 21) (Bio - Ravioli) in einer Gemüse - Tomatensauce (Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) und geriebenem Käse (12)	kcal: 290 F: 10.1	E: 19.8 KH: 28.9
Menü 2	Heringssalat (8, 9, 12, 22) (Bio - Zwiebeln) mit einem Erbsengemüse (12) (Bio - Erbsen) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 585 F: 32.7	E: 19.8 KH: 52.1
Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Schnittlauchdip (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.