



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 07.12.-11.12.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>	Menü 1	Karotten - Blumenkohलग्रout (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren) in einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Sonnenblumenkernen und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 325 F: 9.4	E: 11.9 KH: 47.0
	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer vegetarischen - Carbonarasauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen) und geriebener Käse (12) dazu ein Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebel)	kcal: 297 F: 11.8	E: 11.6 KH: 35.1
	Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel, Zitronendressing (12)		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Vegetarische Pizzasauce (1, 2, 6, 21, 22) (Bio - Grünkernschrot) mit milden Peperonimit Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12) dazu ein Tomatensalat	kcal: 211 F: 11.0	E: 7.7 KH: 19.7
	Menü 2	Hähnchenstreifen in BBQ - Sauce (1, 2, 21) mit Kidneybohnen, Paprika, Möhren und Vollkorngemüsereis (Bio - Fairtradereis)	kcal: 361 F: 12.2	E: 15.0 KH: 48.0
	Frische-Bar	Kohlrabirohkost, Vanillequark (12), Frischkäse - Tomatendressing (12, 26)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Mexikanisches Pfannengemüse (12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Brechbohnen, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Karotten) mit einer Mojosaucе (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) und Reis (Bio - Fairtradereis)	kcal: 317 F: 5.8	E: 6.5 KH: 61.5
	Menü 2	Schnittlauchquark (129 (Bio - Milch) mit Butterkartoffeln (129 (Bio - Kartoffeln) und einem tomatisiertem Gemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Karotten, Bio - Erbsen, Bio - Bohnen, Bio - Paprika, Bio - Mais, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten)	kcal: 439 F: 11.2	E: 22.7 KH: 58.9
	Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Bio - Birne, Joghurtdip (12)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Sojaschnitzel (Bio - Sojaschnitzel) in einer Tomaten - Frischkäsesauce (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Zucchini) mit Reis (Bio - Fairtradereis)	kcal: 335 F: 6.0	E: 14.5 KH: 56.3
	Menü 2	Hähnchenkeule mit einem cremigem Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 293 F: 4.8	E: 8.9 KH: 52.1
	Frische-Bar	Bio - Gurkenrohkost, Himbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Zwei Eier (8) mit Blattspinat (1, 2, 12, 21) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 327 F: 16.4	E: 19.1 KH: 24.4
	Menü 2	Hering (9, 12) mit einer Apfel - Joghurtremoulade (8, 12, 22) (Bio - Joghurt) mit einem Möhrensalat und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 587 F: 34.7	E: 15.6 KH: 52.4
	Frische-Bar	Tomatenrohkost, 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.