



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 21.12.-25.12.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>				
	Menü 1	Linseneintopf (1, 2, 21, 22) (Bio - Linsen, Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffeln) mit Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 321 F: 3.5	E: 16.5 KH: 42.4
	Frische-Bar	Obst und Gemüse		
<b>Dienstag</b>				
	Menü 1	Rahmkäse (1, 2, 12, 21) mit Spinat (Bio - Spinat, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) und Kartoffelstampf (129 (Bio - Kartoffeln))	kcal: 276 F: 12.9	E: 14.1 KH: 23.9
	Frische-Bar	Obst und Gemüse		
<b>Mittwoch</b>				
	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) in einer Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit geriebenem Käse (12)	kcal: 349 F: 19.3	E: 9.2 KH: 32.8
	Frische-Bar	Obst und Gemüse		
<b>Donnerstag</b>				
<b>Freitag</b>				

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.