Z Catering

BIO nach EG-Öko-Verordnung

www.z-catering.de (bei Bio gilt: DE-ÖKO-070)

Woche 23.10.-27.10.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Martin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 2	Spinatcremesuppe (Vorsuppe) (1, 2, 12, 21) (Bio - Emmentaler), Milchreis (12) (Bio - Rundkornreis) mit einer Erdbeersauce und Zucker und Zimt	kcal: 365 F: 11.9	E: 8.2 KH: 55.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikumdip (8, 12), Paprikarohkost, Tomatenrohkost		
Dienstag	Menü 2	Gemüsepfanne süß - sauer abgeschmeckt (1, 2, 11, 21, 23, 27) mit Reis (Bio - Fairtrade Reis) dazu frische Mungobohnen	kcal: 224 F: 3.9	E: 6.8 KH: 38.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikumdip (8, 12), Kohlrabirohkost, Gurkenrohkost		
Mittwoch	Menü 2	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Joghurt - Frischkäsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Käse, Bio - Joghurt) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 448 F: 13.5	E: 15.2 KH: 62.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikumdip (8, 12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Fairtrade Banane		
Donnerstag	Menü 2	Geflügeljägerschnitte (1, 2, 22, 27) (gebackene Geflügelwurst) mit Letscho (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomate, Bio - Paprika) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 267 F: 10.5	E: 13.7 KH: 28.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikumdip (8, 12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Fairtrade Banane		
Freitag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) und einem hausgemachtem Pesto (8, 12, 26, 27, 28) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 464 F: 15.1	E: 16.4 KH: 63.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Feldsalat mit Croutons (1, 2), Tomatendressing (12), Kokosjoghurt (Bio - Qaurk, Bio - Joghurt), Paprikarohkost, Kohlrabirohkost		

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 (einschließlich Laktose) 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), 27 mit Konservierungsstoff, 28 Antioxidationsmittel, 29 geschwefelt, 30 geschwärzt, 31 Milchpulver, 32 Molkepulver, 33 Milcheiweiß, 34 Phosphat

E=Eiweiß
F=Fett
KH=Kohlenhydrate