Z Catering

BIO nach EG-Öko-Verordnung

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 14.03.-18.03.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Martin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Paneerkäse (1, 2, 12, 21) mit Blattspinat in einer Käsesauce und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 314 F: 9.5	E: 15.6 KH: 39.1
	Menü 2	Kürbiscremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Vorsuppe), Pancake (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 486 F: 14.4	E: 13.2 KH: 75.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Birne		
Dienstag	Menü 1	Kartoffel - Kürbisgratin (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Kürbis, Bio - Sonnenblumenkerne) auf einer grünen Erbsensauce (1, 2, 12, 21) ((Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren)	kcal: 405 F: 26.9	E: 12.1 KH: 28.0
	Menü 2	Chili con Carne (1, 2, 21) vom Rind (Bio - Bulgur, Bio - Paprika, Bio - Mais, Bio - Tomaten, Bio - Zwiebel, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) mit Kidneybohnen und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu geriebenem Käse (129	kcal: 373 F: 10.4	E: 11.9 KH: 59.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohost, Bio - Möhrenrohkost, Kirschjoghurt (12) (Bio - Kirschen, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Mittwoch	Menü 1	Grüne Bohneneintopf (1, 2, 12, 22, 26) mit Wurzelgemüse (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Bohnen, Bio - Kartoffeln) und knackiges Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette)	kcal: 246 F: 7.6	E: 8.2 KH: 35.5
	Menü 2	Eier - Senfragout (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit buntem Gemüse (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Erbsen, Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl) dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 317 F: 14.1	E: 14.3 KH: 32.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		
Donnerstag	Menü 1	Schmorgurken (1, 2, 12, 21, 22) in einer Dillsauce mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln) und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 465 F: 28.9	E: 18.3 KH: 29.4
	Menü 2	Saftiges Hähnchenschnitzel (1, 2, 8) mit Butter - Erbsen (12) dazu eine Bratensauce (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 472 F: 13.7	E: 23.0 KH: 63.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Quark, Bio - Joghurt)		
Freitag	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Champignons, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12) dazu ein knackiger Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 291 F: 15.3	E: 10.1 KH: 27.6
	Menü 2	Currypfanne vom Seelachs (1, 2, 9, 12, 21) mit buntem Gemüse (Bio - Möhren, Bio - Bohnen, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 356 F: 9.8	E: 20.9 KH: 43.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Faitrade Banane		

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.