



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 22.03.-26.03.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag			
Menü 2	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe), Milchreis (12) (Bio - Milch, Bio - Rundkornreis) mit hausgemachtem Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 447 F: 10.9	E: 11.7 KH: 74.0
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabi Rohkost, Birne		
Dienstag			
Menü 2	Schnitzel vom Hähnchenbrustfilet (1, 2, 4) an Möhren - Erbsengemüse (12) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen) mit einer Bratensauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Poree, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Knoblauch) mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein Cole - Slawsalat (8, 12) (Bio - Weißkohl, Bio - Möhren)	kcal: 468 F: 14.8	E: 24.9 KH: 57.6
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Aprikosenquark (12)		
Mittwoch			
Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit hausgemachtem Tomatenpesto (8, 12, 26) in einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) mit geriebenem Käse (12)	kcal: 403 F: 26.9	E: 12.7 KH: 27.1
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Clementine		
Donnerstag			
Menü 2	Geflügelwurstgulasch (1, 2, 21) vom Hähnchen mit einer Paprika - Tomatensauce (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einem Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 283 F: 10.5	E: 10.9 KH: 35.3
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomatenrohkost, Pflaumen - Zimtjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Pflaumen)		
Freitag			
Menü 1	Eier - Senfragout (1, 2, 8, 12, 21, 22) (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren) dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 261 F: 9.9	E: 9.2 KH: 32.7
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost		

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.