Z Catering

BIO nach EG-Öko-Verordnung

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 09.05.-13.05.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Martin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Falafelbällchen (1, 2, 8) mit einem Tomaten - Gemüsecurry und Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur) dazu ein Saure Sahne Dip (12) mit Dill	kcal: 397 F: 14.9	E: 11.4 KH: 53.2
	Menü 2	Gemüsecremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln) mit Erbsen, Blumenkohl und Spinat, zwei Pancake (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 498 F: 15.0	E: 13.6 KH: 76.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Radieschen, Kohlrabirohkost		
Dienstag	Menü 1	Kartoffel - Gemüsegratin (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Möhren) mit Käse überbacken auf einer grünen Erbsensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 431 F: 26.8	E: 11.3 KH: 34.9
	Menü 2	Geflügelwurstgulasch (1, 2, 21) in einer Tomatensauce Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) dazu geriebenem Käse (12)	kcal: 268 F: 8.2	E: 18.9 KH: 28.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
Mittwoch	Menü 1	Grüne Bohneneintopf (1, 2, 12, 21, 22, 26) mit Wurzelgemüse (Bio - Bohnen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Kartoffeln) und 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 - Erbsen, Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) dazu hausgemachter Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 317 F: 14.1	E: 14.3 KH: 32.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Paprikarohkost, Bio - Schokoladenpudding (12)		
Donnerstag	Menü 1	Butter - Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit einem Gurkenquark (12) mit frischem Dill und Leinöl dazu ein Tomatensalat mit Schnittlauch	kcal: 334 F: 10.9	E: 14.2 KH: 44.3
	Menü 2	Schnitzel von der Hähnchenbrust (1, 2, 8) mit einem Erbsen - Möhrengemüse (12) dazu eine Bratensauce (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 461 F: 12.2	E: 22.6 KH: 63.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Birne		
Freitag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) dazu frische Kräter und ein Erbsengemüse (12) (Bio - Erbsen), knackiger Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln) dazu geriebener Käse (12)	kcal: 392 F: 20.0	E: 17.4 KH: 34.1
	Menü 2	gedünsteter Seelachsfiletwürfel (1, 2, 9, 12, 21, 22) in einer leichten Kapernsauce mit buntem Gemüse (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen) und Reis (Bio - Fairtrade Vollkornreis) dazu frischer Dill	kcal: 373 F: 10.3	E: 15.2 KH: 55.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Fairtrade Banane, Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Erdbeeren)		

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 Speisenpoduktion wählen wir ausschließlich Produkte, die keine deklarierungspflichtigen Zusatzstoffe enthalten.