



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 01.03.-05.03.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>			
Menü 2	Mediterrane Grillgemüsepfanne (1, 2, 21) (Bio - Zucchini, Bio - Aubergine, Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12) dazu ein Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 256 F: 9.7	E: 8.7 KH: 32.4
Frische-Bar	Bio - Orangen, Bio - Möhrenrohkost		
<b>Dienstag</b>			
Menü 2	Hähnchengyros mit Tzaziki (12), buntem Gemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) und gelbem Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 437 F: 13.6	E: 21.8 KH: 58.8
Frische-Bar	Kohlrabirohkost, Aprikosequark (12)		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 1	Kräuter - Dillquark (12) mit Butter - Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) Leinöl und einem Möhrensalat	kcal: 356 F: 13.4	E: 16.3 KH: 40.1
Frische-Bar	Birne, Gurkenrohkost		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 2	Rindergeschnetzeltes (1, 2, 12, 21) mit Champignons (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons) in einer Rahmsauce mit Erbsen (12) (Bio - Erbsen) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 323 F: 6.1	E: 16.8 KH: 48.5
Frische-Bar	Bio - Tomatenrohkost, Kirch - Joghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Sauerkirchen)		
<b>Freitag</b>			
Menü 1	Fussili Integrale (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Paprika - Zucchinisauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und geriebenem Käse (12) dazu ein kleiner Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 242 F: 10.1	E: 8.1 KH: 28.8
Frische-Bar	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.