



Z Catering



www.z-catering.de (: DE-ÖKO-070)

Woche 17.04.-21.04.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Rahmkäsewürfel in fruchtigem Currygemüse (1, 2, 12, 21) (BioSellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Blumenkohl, Bio - Zucchini, Bio - Mais) dazu Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und ein Mango - Frischkäse - Dip (12)	kcal: 377 F: 11.8	E: 13.8 KH: 51.2
	Menü 2	Fruchtige Tomaten - Ricotta Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten) mit Spirellis (1, 2) (Bio - Vollkornspirellies) und geriebenem Käse (129 (Bio - Käse)	kcal: 237 F: 11.7	E: 7.5 KH: 25.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Ajvar - Frischkäsedip (12), Bio - Apfel		
Dienstag	Menü 1	Kohlrabieintopf (1, 2, 12, 21) mit Möhren, Sellerie Zwiebeln und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) dazu frische Petersilie dazu knackiges Baguette (1, 2) (Bio - Baguette)	kcal: 167 F: 4.8	E: 5.9 KH: 24.2
	Menü 2	Hähnchengyros mit buntem Gemüse (12) (Blumenkohl, Möhren, Erbsen, Bohnen, Paprika) dazu gelber Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und einem Dip (12) mit Gurken und Dill	kcal: 394 F: 10.7	E: 23.3 KH: 47.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Ajvar - Frischkäsedip (12)		
Mittwoch	Menü 1	Buttermaiskolben (12) mit einem Kräuterquark dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und ein knackiger Möhrensalat	kcal: 307 F: 1.9	E: 4.9 KH: 40.3
	Menü 2	Schwäbisches Tellerlinsenragout (1, 2, 21, 22, 26) mit Wurzelgemüse dazu frische Knöpfe (1, 2, 8) (Bio - Knöpfe)	kcal: 381 F: 7.6	E: 16.5 KH: 58.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat, Zitronendressing (12), Himbejoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt)		
Donnerstag	Menü 1	Frisches Möhren - Lauchgemüse (1, 2, 12, 21) in einer cremigen Mascaponesauce (Bio - Gouda) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffel) dazu Sonnenblumkerne (Bio - Sonnenblumkerne)	kcal: 199 F: 8.8	E: 6.6 KH: 22.6
	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudel)mit einer vegetarischen Carbonarasauce (1, 2, 11, 12, 21, 22) (Bio - Räuchertofu, Bio - Gouda) und geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 296 F: 14.4	E: 11.8 KH: 29.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bohmensalat, Paprikarohkost, Gurkenrohkost, Ajvar - Frischkäsedip (12)		
Freitag	Menü 1	Butter - Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit einem Gurken - Dillquark (12), Leinöl dazu ein Erbsengemüse (12) (Bio - Erbsen)	kcal: 277 F: 4.0	E: 9.1 KH: 49.8
	Menü 2	Wildlachwürfel (1, 2, 9, 21) mit einem Currygemüse (Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbsen, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und Langkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 374 F: 15.6	E: 16.1 KH: 48.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Ajvar - Frischkäsedip (12), Bio - Gurken, Cole - Slowsalat (Bio - Weißkohl, Bio - Möhren), Pflaumen - Zimjoghurt (12) (Bio - Pflaumen, Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio Fairtrade 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.