



# Z Catering



www.z-catering.de (bei Bio gilt: DE-ÖKO-070)

Woche 12.06.-16.06.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Gemüse - Tomatensauce (1, 2, 6, 21) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 197 F: 4.4	E: 7.4 KH: 31.0
	Menü 2	Feines Erbsengemüse (12) mit Käsesauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Käse) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 224 F: 7.4	E: 9.0 KH: 29.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabi, Sour Creme - Dip (12), Chinakohlsalat mit Zitronendressing (12)		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Orientalische Linsensuppe (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln) mit buntem Gemüse, Saure - Sahnedip (12) und Bio - Baguette (1, 2)	kcal: 353 F: 5.1	E: 18.3 KH: 54.5
	Menü 2	Hähnchengyros mit buntem Gemüse (12) (Blumenkohl, Möhre, Erbsen, Bohnen, Paprika) gelbem Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Tzaziki (12)	kcal: 383 F: 10.2	E: 21.5 KH: 47.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Eisbergsalat mit Dressing (12), Gurkenrohkost		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Rahmkäsewürfel in einem fruchtigem Currygemüse (1, 2, 12, 21) dazu Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und Sonnenblumenkerne (Bio - Sonnenblumenkerne)	kcal: 406 F: 13.5	E: 16.5 KH: 51.7
	Menü 2	Mais - Lauchrösti (1, 2, 8, 12) mit cremiger Käsesauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Käse) mit Blumenkohl und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 247 F: 6.3	E: 7.2 KH: 45.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Sour Creme - Dip (12), Bio - Schokoladenpudding (12)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Butter - Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit Gurken - Dillquark (12), Leinöl und Möhregemüse (12) (Bio - Möhregemüse)	kcal: 252 F: 3.8	E: 6.1 KH: 47.0
	Menü 2	Eieromlette (8) mit Leipziger Allerlei - Gemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Kohlrabi, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbsen, Bio - Käse) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 208 F: 7.1	E: 11.0 KH: 24.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Sour Creme - Dip (12), Bio - Apfel		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit Bulgurbolognese (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Bulgur, Bio - Möhren, Bio - Käse, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 253 F: 8.6	E: 9.7 KH: 33.2
	Menü 2	Matjesfilet (9, 12) mit Apfel - Joghurtremoulade (8, 12, 22) (Bio - Zwiebeln) Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und Butterbohnen (12) Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln)	kcal: 428 F: 21.7	E: 15.1 KH: 42.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Sour Creme - Dip (12), Bio Wassermelone, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Pflaumen, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		

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.