



Z Catering



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

Woche 29.05.-02.06.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag				
Dienstag				
Mittwoch	Menü 1	Apfel - Kichererbsenragout (1, 2, 6, 21) in Currysauce (Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten) mit Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur) und Joghurt - Dip (12) (Bio - Joghurt) und Sonnenblumenkerne	kcal: 305 F: 9.7	E: 9.1 KH: 44.3
	Menü 2	Süß - saure Eier (8) in Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Butter - Möhren (12) (Bio - Möhren) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 363 F: 13.7	E: 16.5 KH: 42.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Frischkäse Ajvar - Dip (12), Bio - Apfel, Schokoladenpudding (12) (Bio - Schokoladenpudding)		
Donnerstag	Menü 1	Pürierte Bohnensuppe (1, 2, 21, 22) mit Kidneybohnen und Tomaten, dazu ein Saure - Sahne Dip (12) und Bio - Baguette (1, 2) dazu Mais - Nachos	kcal: 316 F: 6.3	E: 15.4 KH: 47.7
	Menü 2	Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) mit buntem Gemüse und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 326 F: 8.4	E: 17.5 KH: 50.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat, Zitronendressing (12)		
Freitag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit Spinatkäsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 264 F: 12.5	E: 10.9 KH: 26.5
	Menü 2	Wildlachswürfel (1, 2, 9, 21) mit einem Currygemüse (Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbsen, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 344 F: 11.6	E: 18.1 KH: 40.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: ColeSlowsalat (8, 12) (Bio - Weißkohl, Bio - Möhren), Mangojoghurt (12) (Bio - Mango, Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Wassermelone		

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.