



# Z Catering



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

Woche 13.02.-17.02.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>	Menü 1	Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21, 22) mit Bio - Kartoffeln	kcal: 282 F: 7.6	E: 9.6 KH: 42.6
	Menü 2	Möhrencremesuppe (1, 2, 12, 21), Eierkuchen (1, 2, 8, 12) mit Erdbeerquark (12) und Zucker und Zimt	kcal: 386 F: 19.5	E: 18.4 KH: 32.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhren, Kohlrabi und Dip (12)		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Bio - Nudelaufguss (1, 2, 12, 21, 22) mit Käse überbacken und Erbsensauce (1, 2, 12, 21)	kcal: 244 F: 8.5	E: 7.9 KH: 33.5
	Menü 2	Gebackene Hähnchenbrust gefüllt mit Käse und Hähnchenschinken (1, 2, 8, 12), cremiges Mischgemüse (1, 2, 12, 21) und Bio - Kartoffeln	kcal: 411 F: 12.2	E: 24.4 KH: 49.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomaten, Kohlrabi und Dip (12)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Blumenkohl mit Käse überbacken (12), Tomatensauce (1, 2, 21) und Bio - Vollkornnudeln (1, 2)	kcal: 246 F: 12.3	E: 7.9 KH: 25.8
	Menü 2	Karottentandoori (1, 2, 21) mit Bio - Couscous (1, 2) und Mango - Frischkäse - Dip (12)	kcal: 349 F: 10.1	E: 10.4 KH: 51.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio Möhren, Bio Apfel, Bio Dip (12), Bio Vanillejoghurt (12)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Frisches Möhren - Lauchgemüse in cremiger Mascaponesauce (1, 2, 12, 21) mit Bio - Kartoffelstampf (12)	kcal: 256 F: 11.3	E: 8.1 KH: 29.4
	Menü 2	Bio - Nudeln (1, 2) mit vegetarischer Carbonarasauce (Räuchertofu) (1, 2, 11, 12, 21) und geriebenem Käse (12)	kcal: 302 F: 14.5	E: 12.4 KH: 30.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat und Zitronendressing (12)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Möhreneintopf (1, 2, 12, 21) mit Wurzelgemüse, Petersilie und frischem Bio - Baguette (1, 2)	kcal: 239 F: 9.6	E: 5.5 KH: 32.4
	Menü 2	Gedünstete Seelachswürfel mit Dillsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22), Erbsengemüse und Bio - Reis	kcal: 282 F: 6.0	E: 10.0 KH: 49.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio Dip (12), Bio Fairtrade Banane, Apfel - Zimtajoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Apfel) (12)		

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.