



Catering



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

Woche 18.12.-22.12.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Gemüsereispfanne (Bio - Fair Trade Reis) mit einer geräucherten Paprikasauce (1, 2, 21), und Saure - Sahne Dip (12), Sonnenblumenkerne	kcal: 248 F: 7.7	E: 6.6 KH: 36.3
	Menü 2	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21), Milchreis (12) (Bio - Rundkornreis) mit einer Erdbeersauce und Zucker und Zimt	kcal: 358 F: 10.7	E: 7.9 KH: 56.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sourcreme - Dip (12), Tomatenrohkost, Paprikarohkost		
Dienstag	Menü 1	Berliner Erbseneintopf (1, 2, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Wurzelgemüse dazu Bio - Baguette (1, 2) und frische Petersilie	kcal: 168 F: 1.9	E: 9.3 KH: 31.9
	Menü 2	Gemüsepfanne süß - sauer abgeschmeckt (1, 2, 11, 21, 23, 27) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) dazu frische Mungo Bohnen	kcal: 214 F: 3.8	E: 6.3 KH: 37.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Eisbergsalat mit Mais, Zitronendressing (12), Gurkenrohkost		
Mittwoch	Menü 1	Mediterranes Ratatouille (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Ratatouille) dazu Vollkornreis (Bio - Fair Trade Vollkornreis), geriebener Hirtenkäse (12)	kcal: 197 F: 5.5	E: 5.7 KH: 29.4
	Menü 2	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Joghurt - Frischkäsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Gouda, Bio - Joghurt) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 435 F: 13.1	E: 14.8 KH: 60.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sourcreme - Dip (12), Möhrenrohkost, Bio - Fair Trade Banane, Kirschjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Kirschen, Bio - Quark)		
Donnerstag	Menü 1	Grüne Bohnen Eintopf mit Wurzelgemüse (1, 2, 12, 21) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) dazu Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 191 F: 7.5	E: 4.3 KH: 23.1
	Menü 3	Hähnchen Cordon Bleu (1, 2, 8, 12, 27, 28) mit einem Rahmischgemüse (1, 2, 1221) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 298 F: 9.4	E: 19.3 KH: 32.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sourcreme - Dip (12), Paprikarohkost, Tomatenrohkost		
Freitag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Gouda) und einem hausgemachtem Pesto (8, 12, 26, 27, 28) (Bio - Paprika, Bio - Zwiebel) dazu geriebener Käse(12) (Bio - Gouda)	kcal: 437 F: 13.6	E: 15.9 KH: 61.3
	Menü 2	Gedünstete Seelachswürfel mit Dillsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis)	kcal: 228 F: 5.6	E: 10.1 KH: 33.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sourcreme - Dip (12), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Quark, Bio - Joghurt), Gurkenrohkost, Bio - Orangen		

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 (einschließlich Laktose) 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), 27 mit Konservierungsstoff, 28 Antioxidationsmittel, 29 geschwefelt, 30 geschwärzt, 31 Milchpulver, 32 Molkepulver, 33 Milcheiweiß, 34 Phosphat

E=Eiweiß
F=Fett
KH=Kohlenhydrate