



# Catering



www.z-catering.de ( : DE-ÖKO-070)

Woche 01.05.-05.05.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>			
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Champignon - Ragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und Petersilie dazu ein Chinakohlsalat mit einem Buttermilch - Honigdressing (12)	kcal: 264 F: 6.7 E: 10.4 KH: 39.4
	Menü 3	Geflügelkötter (1, 2, 8) in einer Bratenrahmsauce (1, 2, 12, 21) mit einem Möhrengemüse (12), Preiselbeeren und Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 279 F: 10.2 E: 14.1 KH: 30.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäsedip (12)	
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Gemüseragout (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Mais) mit Sojaschnetzel (Bio, Sojaschnetzel) Kapern und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Sonnenblumenkerne (Bio - Sonnenblumenkerne)	kcal: 338 F: 8.9 E: 9.9 KH: 55.9
	Menü 2	Vollkornspirellis (1, 2) (Bio - Vollkornspirellies) mit Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Tomatenwürfel) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 259 F: 13.9 E: 7.3 KH: 25.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Erdbeeryoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Quark, Bio - Joghurt), Gurkensalat (Bio - Gurken), Bio - Apfel	
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Berliner Linseneintopf (1, 2, 21, 22) mit Wurzelgemüse, Kartoffelwürfeln (Bio - Kartoffeln) und Baguette (1, 2) (Bio - Baguette)	kcal: 238 F: 2.2 E: 11.1 KH: 41.0
	Menü 2	Zwei Eier (8) mit cremigem Spinatgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 326 F: 10.7 E: 17.2 KH: 39.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisenbergsalat, Zitronendressing (12)	
<b>Freitag</b>	Menü 1	Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) mit vegetarischer Pizzasauce (1, 2, 21, 22) aus milden Peperonis, Champignons (Bio - Champignons, Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Bulgur, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 220 F: 6.8 E: 8.5 KH: 30.4
	Menü 2	Mediterranes Wildlachs - Ragout (1, 2, 9, 21) (Bio - Tomaten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Aubergine, Bio - Paprika, Bio - Zucchini) und Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 284 F: 8.0 E: 16.6 KH: 35.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurken, Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln), Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Orange	

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.