



Z Catering



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

Woche 03.07.-07.07.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Vegetarische Gemüsepfanne (1, 2, 11, 21, 23, 26) süß - sauer abgeschmeckt mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu frische Mugobohnen	kcal: 249 F: 3.7	E: 6.5 KH: 52.5
	Menü 2	Spinatcremesuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe) (Bio - Käse), Maisgrießbrei (12) (Bio - Maisgrieß) mit einer Erdbeersauce und Zucker und Zimt	kcal: 476 F: 13.5	E: 16.1 KH: 69.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Basilikumdip (12)		
Dienstag	Menü 1	Grüne Bohneneintopf (1, 2, 12, 22, 26) mit Wurzelgemüse und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 162 F: 3.0	E: 6.0 KH: 25.2
	Menü 3	Geflügelbratwurst mit einer Bratensauce (1, 2, 21), Sauerkraut und Bio - Salzkartoffeln	kcal: 286 F: 3.9	E: 21.5 KH: 39.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Basilikumdip (12)		
Mittwoch	Menü 1	Paneerkäse mit einem mediterranen Gemüseragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Tomaten, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) dazu Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und geröstete Sonnenblumenkerne (Bio - Sonnenblumenkerne)	kcal: 332 F: 11.7	E: 12.0 KH: 49.3
	Menü 2	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Joghurt - Frischkäsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse, Bio - Frischkäse, Bio - Joghurt) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 290 F: 15.3	E: 9.3 KH: 28.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkensalat (Bio - Gurken), Bio - Apfel, Bio - Schokoladenpudding (12)		
Donnerstag	Menü 1	Berliner Erbseneintopf (1, 2, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Wurzelgemüse dazu knackiges Baguette (1, 2) (Bio - Baguette) und frischer Petersilie	kcal: 401 F: 3.0	E: 21.8 KH: 66.1
	Menü 2	Vegetarischer Kartoffel - Gemüsegulasch (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln) buntem Gemüse und einem Sour Cream - Dip (12) dazu frische Petersilie	kcal: 233 F: 10.9	E: 4.8 KH: 27.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Paprikarohkost, Basilikumdip (12), Tomatensalat		
Freitag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Käse) und einem hausgemachtem Pesto (12, 26) (Bio - Paprika, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (129) (Bio - Käse)	kcal: 285 F: 14.6	E: 9.9 KH: 28.2
	Menü 2	Gedünstete Seelachswürfel mit Dillsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) und Gemüse (Bio - Blumenkohl, Bio - Erbsen, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 277 F: 5.5	E: 11.0 KH: 48.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Basilikumdip (12), Bio - Wassermelone, Birnenquark (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt, Bio - Birne) und Bio - Cornflakes		

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.