



Z Catering



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

Woche 06.03.-10.03.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Steckrüben - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) mit Kürbis in einer käseigen Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Biomöhren, Bio - Kürbis, Bio - Gouda) mit Emmentaler - Käse (Bio - Emmentaler) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) mit frischem Schnittlauch	kcal: 226 F: 9.2	E: 7.8 KH: 27.2
	Menü 2	Bohnenpfanne (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Grünkernschrot, Bio - Paprika, Bio - Brechbohnen, Bio - Zucchini) mit weißen und roten Kidneybohnen dazu Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und einen Saure Sahne Dip (12)	kcal: 298 F: 6.2	E: 8.5 KH: 57.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost, Frischkäsedip (12), Bio - Apfel		
Dienstag	Menü 1	Gemüsefrikassee (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons, Bio - Erbsen) mit Sojaschnetzel (Bio - Sojaschnetzel) und Kapern dazu Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und geröstete Sonnenblumenkerne (Bio - Sonnenblumenkerne)	kcal: 395 F: 12.4	E: 19.8 KH: 54.2
	Menü 2	Würzfleisch vom Hähnchen (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit Champignons (Bio - Champignons) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 345 F: 11.9	E: 15.7 KH: 49.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Frischkäsedip (12), Bio - Orange		
Mittwoch				
Donnerstag	Menü 1	Buntes Grillgemüse (1, 2, 21) mit einer Paprikasauce und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu geriebener Hirtenkäse (12)	kcal: 267 F: 6.2	E: 7.5 KH: 50.0
	Menü 2	Spirellis (1, 2) (Bio - Spirellies) mit Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 313 F: 16.4	E: 8.4 KH: 31.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Tomatenrohkost, Frischkäsedip (12)		
Freitag	Menü 1	Berliner Linseneintopf (1, 2, 21, 22) mit Wurzelgemüse und Kartoffelwürfel (Bio - Kartoffeln) und frischem Baguette (1, 2) (Bio - Baguette)	kcal: 215 F: 2.0	E: 10.4 KH: 36.1
	Menü 2	Wildlachs - Ragout (1, 2, 9, 21) mediterran abgeschmeckt, mit Aubergine, Zucchini, Paprika und Tomate dazu Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 246 F: 4.0	E: 16.6 KH: 35.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Radieschen, Frischkäsedip (12), Schokoladenpudding (12) (Bio - Schokoladenpudding)		

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.