



Z Catering



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

Woche 09.01.-13.01.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Steckrüben - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) mit Kürbis (Bio - Möhren, Bio - Kürbis) in einer Käse - Sauce mit Emmentaler - Käse (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Käse) und Kartoffelstampf (129 (Bio - Kartoffeln) mit frischem Schnittlauch	kcal: 226 F: 9.2	E: 7.8 KH: 27.2
	Menü 2	Bohnenpfanne (1, 2, 6, 21) (Bio - Grünkernschrot, Bio - Paprika, Bio - Brechbohnen, Bio - Zucchini, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit weißen und roten Kidneybohnen und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 357 F: 7.3	E: 11.5 KH: 66.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhren, Bio - Tomaten, Schnittlauchdip (12), Bio - Apfel		
Dienstag	Menü 1	Gemüsefrikassee (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons, Bio - Erbsen, Bio - Käse) mit Sojaschnetzel (Bio - Sojaschnetzel) und Kapern dazu Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Sonnenblumkerne (Bio - Sonnenblumkerne)	kcal: 420 F: 13.5	E: 21.8 KH: 55.6
	Menü 2	Würzfleisch (1, 2, 12, 21) vom Hähnchen (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit Champignons (Bio - Champignons) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 345 F: 11.9	E: 15.7 KH: 49.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurken, Bio - Möhren, Schnittlauchdip (12), Bio - Orange		
Mittwoch	Menü 1	Berliner Linseneintopf (1, 2, 21, 22) mit Wurzelgemüse und Kartoffelwürfel (Bio - Kartoffeln) und frischem Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette)	kcal: 338 F: 2.7	E: 17.5 KH: 56.5
	Menü 2	Spirellis (1, 2) (Bio - Spirellies) mit Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 312 F: 16.2	E: 8.6 KH: 31.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomaten, Eisbergsalat, Zitronendressing (12), Schokoladenpudding (Bio - Schokoladenpudding)		
Donnerstag	Menü 1	Champignon - Ragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und frischer Petersilie	kcal: 228 F: 8.9	E: 10.8 KH: 25.2
	Menü 2	Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) mit einer vegetarischen Pizzasauce (1, 2, 6, 21, 22) mit milden Peperonis, frischen Champignons und Grünkern dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse) und einem kleinen Salat (Ruccola, Römer - Salat, Eisbergsalat) mit einem Zitronendressing (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 226 F: 6.3	E: 8.8 KH: 32.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomaten, Kohlrabi, Schnittlauchdip (12)		
Freitag	Menü 1	Zwei Eier (8) mit einem cremigem Spinatgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Spinat, Bio - Käse) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 332 F: 10.9	E: 18.3 KH: 38.8
	Menü 2	Wildlachs - Ragout (1, 2, 9, 21) mediterran abgeschmeckt (Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Tomate, Bio - Aubergine, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 277 F: 4.4	E: 19.5 KH: 38.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurken, Bio - Paprika Schnittlauchdip (12), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		

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.