



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Martin-Niemöller-Grundschule

Woche 25.07.-29.07.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

| | | | |
|-------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Montag | | | |
| | Menü 2 | Blumenkohlcremesuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), Milchreis (12) (Bio - Rundkornreis) mit Erdbeersauce | kcal: 27 F: 7.2 E: 10.3 KH: 54.3 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Kohlrabirohkost, Birne | |
| Dienstag | | | |
| | Menü 1 | Chili Sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Mais, Paprika und Kidneybohnen dazu eine bunte Gemüsereispfanne (Bio - Fairtrade - Reis) und geriebener Käse (12) | kcal: 352 F: 7.6 E: 10.4 KH: 61.1 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Eisbergsalat mit einem Dressing (12), Tomatenrohkost, Tomatensalat mit frischem Schnittlauch | |
| Mittwoch | | | |
| | Menü 1 | Kartoffel - Gemüsegratin (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Möhren) auf einer Tomatensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Möhren, Bio - Sellerie) mit gerösteten Sonnenblumenkerne | kcal: 405 F: 26.0 E: 8.7 KH: 33.4 |
| | Menü 2 | Schwarzwurzel - Knusperkaree (1, 2, 12, 21, 23) mit einer Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und Buttererbsen (12) (Bio - Erbsen) | kcal: 399 F: 11.4 E: 15.8 KH: 56.5 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Apfel, Waldbeerenjoghurt (12) (Bio - Beeren, Bio - Quark, Bio - Joghurt) | |
| Donnerstag | | | |
| | Menü 1 | Gemüsefrikassee (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons, Bio - Erbsen) mit Sojastreifen (Bio - Sojastreifen) und Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) | kcal: 245 F: 7.9 E: 13.7 KH: 28.4 |
| | Menü 2 | Würzfleisch (1, 2, 11, 12, 21) vom Hähnchen (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit Champignons (Bio - Champignons) mit Vollkorn - Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Möhren) dazu geriebener Käse (12) | kcal: 400 F: 16.6 E: 20.1 KH: 43.4 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Kohlrabirohkost, Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Fairtrade Banane | |
| Freitag | | | |
| | Menü 1 | Nudeln (1, 2) (Bio - Nudel) mit einer Spinat - Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Spinat) dazu geriebener Käse (12) und ein knackiger Gurkensalat mit frischem Dill (Bio - Gurken) | kcal: 243 F: 9.9 E: 10.4 KH: 27.0 |
| | Menü 2 | Minestrone (1, 6, 9, 21, 22) vom Wildlachs mediterran abgeschmeckt (Bio - Tomaten, Bio - Zucchini, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) mit geriebenem Käse (12) und frischem Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette) | kcal: 330 F: 8.3 E: 23.9 KH: 38.0 |
| | Frische-Bar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Mangojoghurt (12) (Bio - Mango, Bio - Quark, Bio - Joghurt) | |

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.