



# Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Martin-Niemöller-Grundschule

Woche 05.10.-09.10.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

<b>Montag</b>	Menü 1	Buntes Gemüseragout mit Linsen (1, 2, 6, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Grünkern, Bio - Linsen) mit Spätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle) und einem Joghurt dip (12) (Bio - Joghurt) dazu ein Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln)	kcal: 417 F: 16.3	E: 14.2 KH: 51.1
	Menü 2	Kürbiscremesuppe (12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Kürbis, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffeln, Bio - Karotten), Schokogrießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch, Bio - Grieß) mit einer Vanille - Kirschsauce	kcal: 359 F: 11.2	E: 12.6 KH: 50.3
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Zitronendressing (12)		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Kartoffelgratin (12) mit Käse überbacken (Bio - Kartoffeln) und Sonnenblumenkerne auf einem geschmolzenem Paprikaragout (1, 2, 21) und einem Tomatensalat	kcal: 475 F: 22.4	E: 11.8 KH: 54.5
	Menü 3	Kasseler vom Schweinelachs mit Sauerkraut einer Bratensauce (1, 2, 11, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 305 F: 5.4	E: 22.2 KH: 39.6
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Tomatendressing (12, 26), Erdbeerquark (12)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Gelber Erbseneintopf (21) mit Wurzelgemüse und Kartoffelwürfeln (Bio - Kartoffeln) und einem Bio - Brötchen (1, 2)	kcal: 299 F: 2.2	E: 16.2 KH: 52.1
	Menü 2	Vegetarische Schmorkohlpfanne (1, 2, 12, 21) in einer kräftigen Sauce mit Kartoffelpüree (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 202 F: 7.0	E: 5.3 KH: 28.5
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Frischkäse - Pesto (8, 12)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Bulgur - Gemüsepfanne (1, 2) (Bio - Bulgur) mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) und einem Saure Sahnedip (12)	kcal: 402 F: 9.3	E: 11.4 KH: 65.5
	Menü 2	Rinderbolognese (1, 2, 6, 21) (mit Bio - Grünkernschrot) mit Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Nudel) und geriebenem Käse (12) dazu ein Gurkensalat	kcal: 252 F: 15.3	E: 12.9 KH: 15.5
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Kirschjoghurt (12) (Bio - Joghurt), Buttermilch - Zitronendressing (12)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) einem Weißkrautsalat (Bio - Weißkohl) und dazu geriebener Käse (12)	kcal: 224 F: 7.9	E: 8.0 KH: 29.3
	Menü 2	Seelachs in einer Kapernsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) (Bio Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Brechbohnen, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 289 F: 5.2	E: 16.8 KH: 41.9
	Frische-Bar	Bio - Obst und Bio - Gemüse, Saure - Sahnedressing (12) mit Dill		

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.