



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Martin-Niemöller-Grundschule

Woche 01.11.-05.11.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag				
Menü 1	Butter - Maiskolben (12) mit einem Gurken - Dillquark (12) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein Möhrengemüse (12)	kcal: 361 F: 2.9	E: 9.8 KH: 38.3	
Menü 2	Mexikanisches Pfannengemüse (21) (weiße und rote Kidneybohnen, Paprika, Sellerie, Mais, Bohnen) mit einer Mojosaucen (1, 2, 21) (geräucherte Paprikasauce) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu geriebener Käse (12)	kcal: 356 F: 10.2	E: 8.8 KH: 58.4	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Radieschen, Gurkenrohkost			
Dienstag				
Menü 1	Gebackenes Möhrenschnitzel (1, 2, 8, 23) mit einem Erbsengemüse (12) auf einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) und Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 460 F: 16.1	E: 15.7 KH: 61.6	
Menü 3	Schnitzel vom Schweinelachs mit einem Erbsengemüse (12) einer Bratensauce (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 527 F: 18.8	E: 28.3 KH: 59.6	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Aprikosenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)			
Mittwoch				
Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Spirellies) mit einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Gouda, Edamar, Gorgonzola) Feldsalat (Bio - Feldsalat) mit Croutons (1, 2) dazu Zitronendressing (12) und Käse (12)	kcal: 243 F: 9.0	E: 9.6 KH: 29.7	
Menü 2	Zwei Eier mit cremigem Blattspinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Spinat) und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 199 F: 7.2	E: 8.3 KH: 23.6	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Apfel, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Toamtenrohkost			
Donnerstag				
Menü 1	Käselaschsuppe (1, 2, 6, 12, 21, 22) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Poree, Bio - Kartoffeln) mit Grünkern (Bio - Grünkern) dazu ein Dinkelbrötchen (2, 3) (Bio - Dinkelbrötchen)	kcal: 300 F: 17.7	E: 12.4 KH: 46.2	
Menü 2	Chili Con Carne (1, 2, 6, 21) vom Rind (Bio, Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Grünkern) mit buntem Reis (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Fairtrade Reis) und geriebenem Käse (12)	kcal: 420 F: 13.4	E: 18.1 KH: 58.2	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Waldbeerenjoghurt (12) (Bio - Waldbeeren, Bio - Quark, Bio - Waldbeeren)			
Freitag				
Menü 1	Fussili Integrale (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Paprika - Zucchini Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Tomaten, Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Mais, Bio - Erbsen) dazu geriebenem Käse (12) und Sonnenblumenkerne	kcal: 248 F: 11.1	E: 8.4 KH: 27.8	
Menü 2	Gedünstetes Wildlachsfilet (9) mit einer fruchtigen Curry - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Blumenkohl, Bio - Zucchini, Bio - Möhren, Bio - Mais) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) dazu ein knackiger Gurkensalat (Bio - Gurken)	kcal: 475 F: 19.6	E: 23.9 KH: 48.6	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Clementine, Bio - Paprikarohkost, Bio - Möhrenrohkost			

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.