



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Martin-Niemöller-Grundschule

Woche 06.12.-10.12.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag				
Menü 2	Blumenkohlcremesuppe (1, 2, 21) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Grieß) mit Vanillekirschen	kcal: 419 F: 11.1	E: 15.3 KH: 61.8	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost			
Dienstag				
Menü 1	Schmorkohlpfanne (1, 2, 12, 21) in einer kräftigen Sauce mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 269 F: 4.8	E: 7.0 KH: 47.9	
Menü 3	Schnitzel von der Hähnchenbrust (1, 2, 8) mit einem Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Mais, Erbsen, Karotten) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 453 F: 12.8	E: 20.9 KH: 62.2	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Clementinen, Erdbeer - Rhabarber - Joghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Tomatensalat mit Käsewürfel (12)			
Mittwoch				
Menü 1	Spätzleauflauf (1, 2, 8, 12, 21) (Bio - Spätzle) mit Käse überbacken auf einem Tomaten - Bohnenragout (1, 2, 21)	kcal: 245 F: 11.3	E: 7.1 KH: 27.7	
Menü 2	Frische Champignons (1, 2, 12, 21) in einem Kräuterrahm mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und einem frischen Gurkensalat mit Dill	kcal: 420 F: 16.9	E: 18.5 KH: 47.1	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost			
Donnerstag				
Menü 1	Kichererbsencurry (1, 2, 21) (Bio - Kichererbsen, Bio - Tomaten, Bio - Apfel, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) dazu Gemüse - Bulgur (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Erbsen) und ein Joghurt dip (12) mit Schnittlauch (Bio - Joghurt)	kcal: 462 F: 10.2	E: 12.5 KH: 77.2	
Menü 2	Geflügelwurstgulasch (1, 2, 21) mit einer Tomatensauce (Bio - Tomaten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Paprika) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 335 F: 12.5	E: 23.4 KH: 30.8	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orange, Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)			
Freitag				
Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Spinat - Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12) dazu ein Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln)	kcal: 333 F: 19.8	E: 10.8 KH: 26.5	
Menü 2	Currypfanne (1, 2, 9, 12, 21) vom Seelachs mit buntem Gemüse (Bio - Möhren, Bio - Bohnen, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 338 F: 8.6	E: 20.1 KH: 42.7	
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel			

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.