



# Z Catering



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

Woche 11.09.-15.09.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>	Menü 1	Milder Rahmkäse mit Spinat (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) und Langkornreis (Bio - Fairtrade Reis)	kcal: 293 F: 7.3	E: 8.8 KH: 47.3
	Menü 2	Erbsencremsuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse), zwei Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus (28) und Zucker und Zimt	kcal: 471 F: 15.4	E: 11.9 KH: 69.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Sour Creme - Dip (12)		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Karotten - Blumenkohlgemüse (Bio - Karotten, Bio - Blumenkohl) in einer Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhre, Bio - Gouda) und Reis (Bio - Fairtrade Reis), Sonnenblumenkerne (Bio - Sonnenblumenkerne), Petersilie	kcal: 325 F: 8.8	E: 8.5 KH: 51.8
	Menü 2	Kartoffelcremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Möhrenstreifen (Bio - Möhren) und Bio - Baguette (1, 2, 3, 11, 12, 23) dazu Petersilie	kcal: 251 F: 9.9	E: 6.4 KH: 37.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Sour Creme - Dip (12), Bio - Apfel		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Kartoffel - Curry (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffel, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Käse) mit Bio - Joghurt - Dip (12)	kcal: 207 F: 8.1	E: 7.9 KH: 23.9
	Menü 2	Bulgur - Gemüsepfanne (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Möhre, Bio - Mais, Bio - Erbse, Bio - Paprika) mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel, Bio - Tomatewürfel) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 291 F: 5.6	E: 9.3 KH: 47.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomaten, Bio - Gurke, Sour Creme - Dip (12), Bio - Schokoladenpudding (12)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Weißkohl - Rahmeintopf (1, 2, 12, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Wurzelgemüse, dazu Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23), Petersilie	kcal: 122 F: 3.3	E: 2.8 KH: 17.8
	Menü 3	Geflügelköttbullar (1, 2, 8) mit einer Bratenrahmsauce (1, 2, 12, 21), Möhrengemüse (12) und Kartoffeln (Bio - Salzkartoffeln), Preiselbeeren	kcal: 328 F: 13.2	E: 14.1 KH: 34.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Radieschen, Eisbergsalat, Zitronendressing (12)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Vollkornspirellis (1, 2) (Bio - Nudeln) mit Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Paprika) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 436 F: 13.1	E: 14.0 KH: 60.9
	Menü 2	Seelachs in Senfsauce mit feinem Gemüse (1, 2, 9, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl) und einem Vollkornmüsl (Bio - Fairtrade Vollkornreis, Bio - Erbsen, Bio - Möhren, Bio - Mais)	kcal: 292 F: 6.8	E: 13.1 KH: 42.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Fairtrade Banane, Apfel - Zimt Joghurt (12) (Bio - Apfel, Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln), Bio - Gurken		

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 (einschließlich Laktose) 13 Mandel, 14 Haselnuss, 15 Walnuss, 16 Cashewnüsse, 17 Pecannuss, 18 Paranüsse, 19 Pistazien, 20 Macadamia- oder Queenslandüsse, 21 Sellerie, 22 Senf, 23 Sesamsamen, 24 Weichtiere, 25 Süßlupine, 26 Schwefeldioxid und Sulfide (>10mg/kg), 27 mit Konservierungsstoff, 28 Antioxidationsmittel, 29 geschwefelt, 30 geschwärzt, 31 Milchpulver, 32 Molkepulver, 33 Milcheiweiß, 34 Phosphat

E-Eiweiß  
F-Fett  
KH-Kohlenhydrate