



# Z Catering



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

Woche 04.12.-08.12.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>	Menü 1	Polenta Auflauf (8, 12, 21, 27) (Bio - Maisgrieß) mit Kürbiskernen und Käse (Bio - Gouda) überbacken, dazu cremiges Maisgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda)	kcal: 321 F: 10.1	E: 11.7 KH: 43.7
	Menü 2	Erbsencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda), Grießbrei (12) (Bio - Grieß) mit einer Pflaumensauce und Zucker und Zimt	kcal: 340 F: 8.2	E: 11.7 KH: 53.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Paprikarohkost, Tomatenrohkost		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Mexikanisches Grillgemüse (12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Brechbohnen, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Möhre) mit einer Paprikasauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika) und Reis (Bio - Fair Trade Vollkornreis) dazu geriebener Hirtenkäse (12) und Nachos	kcal: 155 F: 7.6	E: 5.6 KH: 14.5
	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit Pesto (8, 12, 26, 27, 28) (Bio - Paprika, Bio - Zwiebel), einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 470 F: 16.7	E: 16.5 KH: 59.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orangen, Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Eierstich (1, 2, 8, 12, 21, 22) in einem milden Senf - Gemüseragout (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbsen) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Schnittlauch	kcal: 225 F: 8.9	E: 8.4 KH: 26.3
	Menü 2	Serbisches Bohnenragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Kartoffeln, Bio - Zwiebeln) mit Gemüsereis (Bio - Fair Trade Reis, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Mais) und einen Saure Sahne Dip (12)	kcal: 192 F: 4.8	E: 4.3 KH: 32.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12) Bio - Gurkenrohkost, Bio - Apfel, Kirschgoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Kirschen)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Gemüsesoljanka (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln) mild abgeschmeckt mit Sauerrahm (12) und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 204 F: 4.0	E: 4.9 KH: 33.9
	Menü 2	Geflügelwurstgulasch (1, 2, 6, 21) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 336 F: 2.5	E: 11.2 KH: 65.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Radischenrohkost, Eisbergsalat mit Mais und Zitronendressing (12)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Fruchtige Tomaten - Ricotta - Sauce (1, 2, 12, 21) mit Nudeln (1, 2)(Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12)(Bio - Käse)	kcal: 403 F: 8.1	E: 14.7 KH: 65.7
	Menü 2	Gebackener Kabeljau (1, 2, 9) auf einem Gurkenrahmsalat (12) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 1012 F: 100.4	E: 4.2 KH: 25.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Paprikarohkost, Kohlrabi Rohkost, Vanillejoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Bio Comflakes		

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 Pecannüsse, 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