



# Z Catering



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

Woche 08.05.-12.05.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>	Menü 1	Vegetarische Gemüsepfanne (1, 2, 11, 21, 23, 26) süß - sauer abgeschmeckt mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu frische Mungobohnen	kcal: 249 F: 3.7	E: 7.0 KH: 52.4
	Menü 2	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe), zwei Eierkuchen (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 321 F: 13.0	E: 9.3 KH: 39.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Ajvar - Frischkäsedip (12)		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Grüne Bohneneintopf (1, 2, 12, 21, 22, 26) mit Wurzelgemüse und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Baguette (1, 2) (Bio - Baguette) und frische Petersilie	kcal: 209 F: 2.7	E: 8.5 KH: 36.7
	Menü 3	Hähnchenschnitzel (1, 2, 8) mit Rahmmischgemüse (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 413 F: 11.7	E: 17.0 KH: 58.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Radieschen, Ajvar - Frischkäsedip (12)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Paneerkäse mit einem mediterranen Gemüse ragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Tomaten, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) dazu Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und geröstete Sonnenblumenkerne (Bio - Sonnenblumenkerne)	kcal: 332 F: 11.7	E: 12.0 KH: 49.3
	Menü 2	Fruchtige Tomaten - Ricotta Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) mit Spirellis (1, 2) (Bio - Vollkornspirellies) und geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 237 F: 11.7	E: 7.5 KH: 25.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Heidelbeeryoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt, Bio - Heidelbeeren) Gurkensalat (Bio - Gurken, Bio - Apfel)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Berliner Erbseneintopf (1, 2, 21) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Wurzelgemüse dazu knackiges Baguette (1, 2) (Bio - Baguette) und frischer Petersilie	kcal: 384 F: 3.5	E: 24.1 KH: 62.2
	Menü 2	Vegetarischer Kartoffel - Gemüse gulasch (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln) buntem Gemüse und einem Sour Cream - Dip (12) dazu frische Petersilie	kcal: 211 F: 10.1	E: 4.5 KH: 24.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Ajvar - Frischkäsedip (12)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21, 22) (Bio Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Käse) und einem hausgemachtem Pesto (12, 26) (Bio - Paprika, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 285 F: 14.6	E: 9.9 KH: 28.2
	Menü 2	Gedünstete Seelachswürfel (1, 2, 9, 12, 21, 22) mit Dillsauce und Gemüse (Bio - Blumenkohl, Bio - Erbsen, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 279 F: 5.9	E: 13.8 KH: 48.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Birnenjoghurt (12) (Bio - Birne, Bio - Quark, Bio - Joghurt) , Bio - Cornflakes, Cole - Slowsalat (8, 12) (Bio - Weißkohl, Bio - Möhren), Bio - Fairtrade Banane		

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.