



Z Catering



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

Woche 26.06.-30.06.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Croutons (1, 2), Sauerrahmdip (12)	kcal: 218 F: 7.2	E: 4.2 KH: 35.2
	Menü 2	Mexikanische Pfannengemüse (12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Bohnen, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Möhren) mit Mojosauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten, Bio - Paprika) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 206 F: 5.4	E: 8.0 KH: 30.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tmatenrohkost, Frischkäsedip (12), Bio - Apfel		
Dienstag	Menü 1	Champignon - Ragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Petersilie dazu ein Chinakohlsalat mit einem Buttermilch - Honigdressing (12)	kcal: 182 F: 6.7	E: 8.1 KH: 21.2
	Menü 3	Hähnchenschnitzel (1, 2, 8) mit Rahmmischgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) und Bio - Salzkartoffeln	kcal: 390 F: 10.3	E: 17.3 KH: 55.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäsedip (12)		
Mittwoch	Menü 1	Gemüseragout (1, 2, 11, 12, 21) mit Sojaschnetzel (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sojaschnetzel, Bio - Erbsen, Bio - Mais) Kapern und Vollkornreis (Bio - Fairtrade Vollkornreis) und Sonnenblumenkerne	kcal: 338 F: 8.9	E: 9.9 KH: 55.9
	Menü 2	Vollkornspirellis (1, 2) (Bio - Vollkornspirellies) mit Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Paprika, Bio - Tomatenwürfel) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 259 F: 13.9	E: 7.3 KH: 25.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Gurkensalat (Bio - Gurken), Bio - Wassermelone		
Donnerstag	Menü 1	Steckrüben - Rahmeintopf (1, 2, 12, 21) mit Karottenwürfel (Bio - Kartoffeln) dazu Baguette (1, 2) (Bio - Baguette) und frische Petersilie	kcal: 190 F: 3.4	E: 5.8 KH: 32.6
	Menü 2	Eier - Senfragout (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit buntem Gemüse und Bio - Salzkartoffeln	kcal: 246 F: 4.8	E: 7.3 KH: 42.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Tomatenrohkost, Eisbergsalat, Frischkäsedip (12)		
Freitag	Menü 1	Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) mit vegetarischer Pizzasauce (1, 2, 21, 22) aus milden Peperonis, Champignons (Bio - Champignons, Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Bulgur, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 224 F: 8.7	E: 8.1 KH: 27.7
	Menü 2	Mediterranes Wildlachs - Ragout (1, 2, 9, 21) (Bio - Tomaten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Aubergine, Bio - Paprika, Bio - Zucchini) und CousCous (1, 2) (Bio - CousCous)	kcal: 338 F: 8.4	E: 18.9 KH: 44.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Quark, Bio - Joghurt)		

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.