



Z Catering



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

Woche 29.04.-03.05.2024 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Marin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Linseneintopf (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Linsen, Bio - Kartoffeln) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und frischer Petersilie	kcal: 248 F: 1.6	E: 13.2 KH: 46.3
	Menü 2	Butterbohnen (12) mit einer braunen Sauce (1, 2, 12) (Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 203 F: 7.2	E: 5.7 KH: 27.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip mit Ajvar (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		
Dienstag	Menü 1	Bio - Knusperstange mit Spinat gefüllt (1, 2) auf einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) mit Erbsen Möhrengemüse und Vollkornreis (Bio - Fair Trade Vollkornreis)	kcal: 422 F: 14.8	E: 9.8 KH: 60.6
	Menü 2	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) dazu eine Carbonarasauce mit geräucherter Putenbrust (1, 2, 12, 21, 27, 28, 34) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 424 F: 12.9	E: 15.8 KH: 57.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Hirtenkäsedip (12), Möhrensalat, Paprikarohkost, Kohlrabi Rohkost		
Mittwoch				
Donnerstag	Menü 1	2 Semmelknödel (1, 2, 8, 12) in einer Rahmsauce (1, 2, 12) und einem Erbsengemüse (12)	kcal: 398 F: 12.4	E: 17.8 KH: 50.2
	Menü 3	Szegediner Gulasch vom Schwein (1, 2, 12, 21) mit Sauerkraut und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 233 F: 6.9	E: 12.2 KH: 29.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Saure Sahne Dip mit Schnittlauch (12), Tomatenrohkost, Radieschen		
Freitag	Menü 1	Butterspätzle (1, 2, 8) mit frischen Möhren (Bio - Möhren) und einer grünen Erbsensauce (1, 2, 8, 12) (Bio - Zwiebel, Bio - Gouda)	kcal: 343 F: 8.0	E: 12.6 KH: 53.0
	Menü 2	Gedünstete Seelachswürfel mit Zitronensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Julienne Gemüse) (1, 2, 9, 12, 21) und Gemüsereis (Bio - Fair Trade Vollkornreis, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Möhren) und feiner Dill	kcal: 223 F: 7.3	E: 8.0 KH: 29.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Tomatendip (12), Gurkensalat (Bio - Gurken), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Schokoladenpudding (12), Bio - Orange		

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 Queenslandnüsse, 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