



# Z Catering



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

Woche 12.02.-16.02.2024 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>	Menü 1	Steckrüben - Karottengemüse a la creme (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln), Sonnenblumenkerne, und Petersilie	kcal: 230 F: 10.5	E: 7.3 KH: 24.9
	Menü 2	Chili Sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) Sauerrahmdip (12) und Nachos	kcal: 233 F: 4.6	E: 6.0 KH: 40.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Kohlrabi Rohkost, Tomatenrohkost		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Champignon - Ragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Petersilie dazu ein Chinakohlsalat mit einem Buttermilch - Honigdressing (12)	kcal: 214 F: 9.3	E: 8.8 KH: 22.9
	Menü 2	Hähnchencurry in einer fruchtigen Sauce (1, 2, 21) mit und Gemüsereis (Bio - Fair Trade Reis)	kcal: 247 F: 9.1	E: 15.6 KH: 23.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Paprikarohkost, Tomatenrohkost		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Gemüserfrikasee mit Paneerkäse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Champignons, Bio - Erbsen) und Reis (Bio - Fair Trade Vollkornreis)	kcal: 192 F: 7.2	E: 4.1 KH: 26.8
	Menü 2	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit Gemüsebolognese (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Erbsen, Bio - Mais) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 420 F: 12.8	E: 13.5 KH: 58.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Pflaumen, Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Kürbiscremesuppe (1, 2, 12, 21) mit einem Bio - Brötchen (1, 2) und Petersilie	kcal: 319 F: 9.1	E: 8.5 KH: 48.1
	Menü 3	Hausgemachte Boulette vom Schwein (1, 2, 8) mit einem Rahmmischgemüse (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 290 F: 11.9	E: 13.4 KH: 31.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Gurkenrohkost, Eisbergsalat mit Mais und Zitronendressing (12)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Käsesauce (1, 2, 8, 12, 21, 27) (Bio - Zwiebeln, Bio - Gouda) Möhren (12) (Bio - Möhren) und geriebenem Käse (12)(Bio - Gouda)	kcal: 442 F: 12.4	E: 16.2 KH: 65.1
	Menü 2	Wildlachsolognese (1, 2, 9, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten) und Gemüse Bulgur (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Möhre, Bio - Mais, Bio - Erbsen, Bio - Paprika)	kcal: 203 F: 3.8	E: 5.3 KH: 34.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Bio - Fair Trade Banane, Bio - Möhrenrohkost, Kokosjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		

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