



Z Catering



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

Woche 26.02.-01.03.2024 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Marin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Möhren in einer Petersiliensauce (1, 2, 8, 12, 21, 27) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Gouda) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) mit Sonnenblumenkerne	kcal: 260 F: 12.5	E: 8.3 KH: 27.6
	Menü 2	Bunte Gemüsemischung Eskorial (12) (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhre, Bio - Erbsen, Bio - Bohnen, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit einer Käsesauce (1, 2, 8, 12, 21, 27) (Bio - Zwiebeln, Bio - Gouda) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 217 F: 6.6	E: 6.9 KH: 30.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Paprikadip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
Dienstag	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer cremigen Spinatsauce (1, 2, 8, 12, 21, 27) (Bio - Gouda) und Käse (12) Bio - Gouda)	kcal: 441 F: 14.3	E: 16.0 KH: 58.2
	Menü 2	Rindfleisch - Gemüsepfanne (1, 2, 12, 21) mit Kidneybohnen, Paprika und Mais dazu Vollkornreis (Bio - Fair Trade Vollkornreis), Saure Sahne Dip (12)	kcal: 242 F: 8.6	E: 9.5 KH: 29.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Paprikadip (12), Möhrensalat, Paprikarohkost,		
Mittwoch	Menü 1	Kohlrabieintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffelwürfel), Petersilie und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 168 F: 5.8	E: 3.5 KH: 22.3
	Menü 2	vegetarische Sojanuggets(1, 2, 11) mit Leipziger Allerlei (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 986 F: 12.4	E: 11.6 KH: 45.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Paprikadip (12), Kohlrabi Rohkost, Radieschen Rohkost, Bio - Fair Trade Banane, Waldbeerenjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark, Bio - Waldbeeren)		
Donnerstag	Menü 1	cremigere Erbsen - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) mit einer Polentatasche (1, 2, 12) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 297 F: 12.2	E: 7.7 KH: 37.2
	Menü 3	Geflügelbratwurst mit Sauerkraut, Bratensauce (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 348 F: 20.4	E: 14.0 KH: 25.8
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Paprikadip (12), Gurkenrohkost, Tomatenrohkost		
Freitag	Menü 1	Schmorkohl in einer kräftigen Sauce (1, 2, 21) (Bio - Weißkohl, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Petersilie	kcal: 166 F: 5.2	E: 4.0 KH: 24.7
	Menü 2	Matjes (9, 12, 27) mit einer Honig - Senfsauce (8, 12, 22, 28) und Frühlingslauch, Möhrengemüse (Bio - Möhren) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 436 F: 29.4	E: 9.0 KH: 31.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Paprikadip (12), Bio - Möhrenrohkost, Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Cornflakes		

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