



Z Catering



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

Woche 04.03.-08.03.2024 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Marin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Paneerkäse mit Rahmspinat und Kichererbsen (1, 2, 12, 21) dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 176 F: 4.4	E: 5.6 KH: 27.2
	Menü 2	Paprikacremesuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe), zwei Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 444 F: 13.6	E: 10.4 KH: 68.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikumdip (8, 12), Paprikarohkost, Gurkenrohkost		
Dienstag	Menü 1	Brühereis (8, 12, 21), bunter Gemüseintopf mit Eierstich und Reis (Bio - Fair Trade Reis) und Petersilie	kcal: 129 F: 3.9	E: 5.2 KH: 16.8
	Menü 2	Chili Con Carne vom Rind (1, 2, 6, 21) mit Curry - Reis (Bio - Fair Trade Reis) Sauerrahm (12) und Nachos	kcal: 242 F: 6.4	E: 9.1 KH: 35.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikumdip (8, 12), Tomatenrohkost, Kohlrabi Rohkost		
Mittwoch	Menü 1	Kürbis - Linsenragout (1, 2, 12) (Bio - Kürbis, Bio - Zwiebel, Bio Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Paprika) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) und ein Joghurt - Minzdip (12)	kcal: 277 F: 10.4	E: 8.0 KH: 36.0
	Menü 2	Möhreneintopf mit Kartoffeln (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Kartoffeln) und Bio - Baguette (1, 2) dazu Petersilie	kcal: 169 F: 4.8	E: 5.0 KH: 30.1
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikumdip (8, 12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel, Bio - Schokoladenpudding		
Donnerstag	Menü 1	Rahmwirsing (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelsatmpf (12) (Bio - Kartoffeln) und Sonnenblumenkerne	kcal: 215 F: 9.2	E: 6.1 KH: 25.1
	Menü 2	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit grünen Bohnen, Bratensauce (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 285 F: 6.5	E: 28.4 KH: 26.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Staudensellerierohkost, Eisbergsalat mit Mais, Zitronendressing (12)		
Freitag				

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