



Catering



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

Woche 18.09.-22.09.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Berliner Linseneintopf (1, 2, 21) mit Wurzelgemüse, Kartoffelwürfeln (Bio - Kartoffeln) und Bio - Baguette (1, 2, 3, 11, 12, 23)	kcal: 242 F: 2.3	E: 12.3 KH: 44.0
	Menü 2	Apfel - Kichererbsenragout (1, 2, 6, 21, 28) in Currysauce mit Bulgur (Bio - Bulgur) (1, 2, 21) und Bio - Joghurdip (12), Schnittlauch	kcal: 273 F: 7.5	E: 6.8 KH: 41.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Ajvardip (12), Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Weißkohlsalat		
Dienstag	Menü 1	Brühereis, bunter Gemüseeintopf (12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Bohnen, Bio - Möhren, Bio - Zwiebel) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23), frische Petersilie	kcal: 241 F: 4.1	E: 6.5 KH: 41.9
	Menü 2	Möhren - Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Möhren) mit einer Kräuterrahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Käse), Erbsengemüse (12) (Bio - Erbsen)	kcal: 218 F: 7.4	E: 8.8 KH: 27.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse Ajvar - Dip (12), Bio Weintrauben, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost		
Mittwoch	Menü 1	Falaffelbällchen auf einem Blumenkohlcurry (1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) und einem Joghurt - Minz - Dip (12)	kcal: 499 F: 21.4	E: 12.9 KH: 62.6
	Menü 2	Polenta - Spinattasche (1, 2, 12) mit Mischgemüse (Erbsen, Möhren) einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 345 F: 11.3	E: 10.3 KH: 46.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse Ajvar - Dip (12), Bio - Vanillepudding (12), Kohlrabirohkost, Gurkenrohkost		
Donnerstag	Menü 1	Champignon - Ragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und Petersilie, Sonnenblumenkern (Bio - Sonnenblumenkerne)	kcal: 235 F: 9.1	E: 8.9 KH: 28.0
	Menü 2	Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) mit buntem Gemüse und Reis (Bio - Fair Trade Reis)	kcal: 426 F: 17.3	E: 16.2 KH: 50.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse Ajvar - Dip (12), Möhrenrohkost, Radissschenrohkost, Tomatensalat		
Freitag	Menü 1	Vollkorn - Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit Spinatkäsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Spinat), geriebenem Bio - Käse (12)	kcal: 445 F: 14.8	E: 15.9 KH: 58.2
	Menü 2	Wildlachscurry (1, 2, 9, 21) (Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Tomate, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit Vollkornreis (Bio - Fair Trade - Vollkorreis)	kcal: 349 F: 9.8	E: 15.8 KH: 47.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Fair Trade Banane, Möhrensalat (Bio - Möhren), Vanillejoghurt (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt), 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 Queenslandüsse, 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