



Z Catering



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

Woche 02.10.-06.10.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

Montag			
Dienstag			
Mittwoch	Menü 1	Steckrüben - Karottengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Gouda, Bio - Kürbis) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln), Petersilie	kcal: 209 F: 8.1 E: 6.9 KH: 26.2
	Menü 2	Spätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle) mit einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Emmentaler, Bio - Gouda, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und Erbsen (12) (Bio - Erbsen), geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 314 F: 10.0 E: 14.1 KH: 40.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikum - Dip (8, 12, 27), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Schokoladenpudding, Bio - Fairtrade Banane	
Donnerstag	Menü 1	Butter - Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit Gurken - Dillquark (12), Leinöl und einem Möhrensalat	kcal: 242 F: 6.9 E: 8.8 KH: 34.4
	Menü 3	Rindergulasch (1, 2, 12, 21) mit Apfelrotkohl (28) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 230 F: 7.8 E: 13.6 KH: 25.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikum - Dip (8, 12, 27), Gurkenrohkost, Paprikarohkost	
Freitag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit Bulgurbolognese (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Bulgur, Bio - Käse) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 454 F: 11.8 E: 15.9 KH: 66.3
	Menü 2	Matjesfilet (9, 12, 27) mit einer Apfel - Joghurtremoulade (8, 12, 22, 28) (Bio - Zwiebel), Butterbohnen (12) (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 369 F: 21.7 E: 11.6 KH: 30.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikum - Dip (8, 12, 27) Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl), Erdbeeryoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Cornflakes, Bio - Kohlrabirohkost	

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