

www.z-catering.de (bei Bio glt DE-ÖKO-070)
Woche 05.06.-09.06.2023 (Änderungen vorbehalten)
Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Martin-Niemöller-Grundsch

	Wir liefei	rn täglich frisches Obst und Gemüse. Martin-Niemö	ler-Grui	idschule
Montag	Menü 1	Magdeburger Bohnenragout (1, 2, 12, 21, 22) mit Möhren (Bio - Käse) und Bio - Salzkartoffeln dazu geschnittene Petersilie	kcal: 265 F: 6.2	E: 8.5 KH: 42.6
	Menü 2	Gemüsecrememesuppe (1, 2, 12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Käse, Bio - Kartoffeln), zwei Eierkuchen (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 348 F: 14.2	E: 10.1 KH: 42.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Frischkäse - Dip (12)		
Dienstag	Menü 1	Minestrone (21, 22) (Italienische Gemüsesuppe) mit Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) und buntem Gemüse dazu Spirellies (1, 2) (Bio - Spierellies), Basilikumöl und Sonnenblumenkerne (Bio - Sonnenblumenkerne)	kcal: 148 F: 2.5	E: 6.0 KH: 24.6
	Menü 2	Gebackenes Hähnchen Cordon bleu (1, 2, 8, 12) (Hähnchenbrust gefüllt mit Käse und Hähnchenschinken) dazu ein cremiges Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Käse) und Bio - Salzkartoffeln	kcal: 417 F: 12.3	E: 26.3 KH: 48.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat, Zitronendressing (12)		
Mittwoch	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer vegetarischer Carbonarasauce (1, 2, 11, 12, 21, 22) (Bio - Räuchertofu, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Emmentaler) dazu geriebener Bio - Käse (12)	kcal: 325 F: 20.1	E: 11.4 KH: 24.7
	Menü 2	Karottentandoori (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und einem Mango - Frischkäsedip (12)	kcal: 349 F: 10.1	E: 10.4 KH: 51.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkensalat (Bio - Gurken), Kirschjohurt (12) (Bio - Kirschen, Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Fairtrade Banane		
Donnerstag	Menü 1	Möhreneintopf (1, 2, 12, 21) mit Wurzelgemüse (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffeln) Petersilie und Bio - Baguette (1, 2)	kcal: 231 F: 7.2	E: 5.9 KH: 35.1
_	<b>M</b> enü 2	Gemüsebulgur (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Erbsen) mit fruchtiger Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Tomatenwürfel, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 387 F: 10.6	E: 11.3 KH: 59.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Frischkäse - Dip (12), Bio - Wassermelone		
Freitag	Menü 1	Bio - Blumenkohl mit Bio - Käse (12) überbacken, Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 250 F: 10.8	E: 9.0 KH: 28.9
	Menü 2	Seelachs in Senfsauce (1, 2, 9, 12, 21, 22) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 268 F: 4.8	E: 10.3 KH: 48.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln), Apfel - Zimtjoghurt (12) (Bio - Apfel, Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Gurken		
1 dutenhaltines Getreide 2 Weizen 3 Roggen 4 Gerste 5 Hafer 6 Dinkel 7 Krehstiere 8 Eier 9 Eisch 10 Erdnüsse 11 Soia 12 Milch F-Eiweiß				

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 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)

F=Fett KH=Kohlenhydrate