



# Z Catering



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

Woche 15.01.-19.01.2024 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>	Menü 1	Linseneintopf (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Linsen, Bio - Kartoffeln) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und frische Petersilie	kcal: 249 F: 1.7	E: 13.1 KH: 46.6
	Menü 2	Apfel - Kichererbsen Ragout in Currysauce (1, 2, 6, 21, 28) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten) mit Bulgur (1, 2, 21) (Bio - Bulgur) und Bio - Joghurdip mit Schnittlauch (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 266 F: 7.0	E: 6.6 KH: 40.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Ajvardip (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Karottentandoori (1, 2, 21) mild abgeschmeckt mit einem Joghurt - Dip (12) (Bio - Joghurt) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 315 F: 8.1	E: 9.2 KH: 48.1
	Menü 2	Vollkornnudeln (1, 2) Bio - Vollkornnudeln) mit Carbonarasauce (geräucherte Putenbrust) (1, 2, 12, 21, 27, 28), Möhren und Champignons dazu geriebener Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 424 F: 12.9	E: 15.8 KH: 57.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Ajvardip (12), Paprikarohkost, Kohlrabi Rohkost, Möhrensalat		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Minestrone (Italienische Gemüsesuppe) (21) (Bio - Bohnen, Bio - Zucchini, Bio - Kartoffeln) und Nudeln (12) (Bio - Vollkornnudeln) mit Bio - Baguette (1, 2, 3)	kcal: 297 F: 3.4	E: 10.6 KH: 57.9
	Menü 2	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Joghurt - Frischkäsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Gouda, Bio - Tomatenwürfel) und geriebenem Käse (12) (Bio - Käse)	kcal: 442 F: 13.9	E: 15.3 KH: 59.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Ajvardip (12), Bio - Möhrenrohkost, Apfel - Zimtjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt, Bio - Apfel), Bio - Fair Trade Banane		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln, Bio - Gouda) mit einer Kräutersauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) und grüne Bohnen	kcal: 342 F: 20.9	E: 8.5 KH: 28.5
	Menü 2	saftiger Rindergulasch (1, 2, 12, 21) mit Apfelrotkohl, und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 203 F: 4.9	E: 10.5 KH: 27.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Eisbergsalat mit Mais, Buttermilchdressing (12), Gurkenrohkost		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Blumenkohl mit Käse überbacken (12) (Bio - Käse), Tomatensauce (1, 2, 21) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln)	kcal: 395 F: 7.2	E: 16.1 KH: 64.1
	Menü 2	Seelachsfilet nach Müllerin Art gebraten (1, 2, 9, 12) mit einem Möhrengemüse (12), Zitronensauce (1, 2, 12, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln), Zitronenecke	kcal: 269 F: 7.7	E: 19.2 KH: 28.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Pflirsichjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Chinakohlsalat mit Zitronendressing (12), Tomatenrohkost		

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