



Z Catering



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

Woche 06.05.-10.05.2024 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Marin-Niemöller-Grundschule

Montag				
	Menü 1	Magdeburger Bohnenragout mit gelben und grünen Bohnen (1, 2, 12, 21) dazu Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Petersilie	kcal: 79 F: 5.6	E: 1.5 KH: 5.0
	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: 68.3
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabi Rohkost, Basilikumdip (8, 12, 27)		
Dienstag				
	Menü 1	Karottentandoori (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Erbsen) mild abgeschmeckt mit einem Minze - Joghurt Dip (12) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und Sonnenblumenkerne	kcal: 331 F: 9.1	E: 10.0 KH: 49.9
	Menü 3	Geflügelcevapcici (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit einem Tomatenragout (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Tomaten), Erbsenvollkornreis (Bio - Fair Trade Vollkornreis, Bio - Erbsen) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 282 F: 11.3	E: 12.1 KH: 25.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Sauerrahm - Dill Dip (12), Bio - Orange		
Mittwoch				
	Menü 1	Steckrübeneintopf mit Kartoffeln (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23), Petersilie	kcal: 125 F: 4.1	E: 2.7 KH: 16.7
	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit Bulgur Bolognese (1, 2, 21) (Bio - Bulgur) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 352 F: 4.4	E: 12.3 KH: 64.0
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Radieschen, Eisbergsalat mit Mais, Zitronen - Dressing (12) Erdbeeren, Joghurt (12) (Bio - Erdbeere, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Donnerstag				
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