



# Catering



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

Woche 29.01.-02.02.2024 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Martin-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>	Menü 1	Polenta Auflauf mit Kürbiskernen und Käse überbacken (8, 12, 21, 27) (Bio - Gouda, Bio - Polenta), dazu cremiges Maisgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda)	kcal: 324 F: 9.8	E: 11.2 KH: 46.0
	Menü 2	Butterbohnen mit einer braunen Sauce (1, 2, 12) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 192 F: 6.3	E: 5.9 KH: 26.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Tomatendip (12), Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Spinatkäsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda, Bio - Emmentaler) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 426 F: 12.9	E: 15.6 KH: 60.7
	Menü 2	Berliner Kartoffelsuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) mit Petersilie und einer Geflügelwiener	kcal: 250 F: 13.7	E: 9.7 KH: 21.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Tomatendip (12), Gurkenrohkost, Paprikarohkost, Möhrensalat		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Sojaschnetzel in einem milden Gemüseragout (1, 2, 11, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbsen, Bio - Möhren, Bio Sojaschnetzel) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Sonnenblumenkerne	kcal: 228 F: 9.6	E: 8.0 KH: 25.9
	Menü 2	Curry Kartoffel - Gemüseragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Gouda, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika) mit Joghurt Dip (12) (Bio - Joghurt) und feinem Schnittlauch	kcal: 195 F: 7.7	E: 7.6 KH: 22.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Tomatendip (12), Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Cornflakes, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Mexikanisches Grillgemüse (21) mit einer geräucherten Paprikasauce (1, 2, 21) und Reis (Bio - Fair Trade Reis) dazu geriebener Hirtenkäse (12) und Nachos	kcal: 281 F: 4.9	E: 9.3 KH: 47.6
	Menü 2	Hähnchengyros mit buntem Gemüse (12), Tzaziki (12) und gelbem Reis (Bio - Fair Trade Reis)	kcal: 313 F: 8.1	E: 22.7 KH: 36.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Tomatendip (12), Gurkenrohkost, Radieschenrohkost		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Mascarpone - Gemüsesauce Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Paprika) mit Vollkornspirellis (Bio - Vollkornspirellis) und geriebenem Gouda (12) (Bio - Gouda)	kcal: 420 F: 12.8	E: 13.5 KH: 58.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Tomatendip (12), Erdbeerjoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Joghurt, Bio - Quark), Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl), Bio - Orange, Bio - Möhrenrohkost		

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