



Z Catering



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

Woche 25.03.-29.03.2024 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Marin-Niemöller-Grundschule

Montag				
	Menü 2	Butterbohnen (12) (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln) mit einer braunen Sauce (1, 2, 12) (Bio - Zwiebeln, Bio - Champignons) und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 218 F: 9.4	E: 5.5 KH: 26.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikumdip (8, 12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Kohlrabi Rohkost, Bio - Orangen		
Dienstag				
	Menü 2	Berliner Kartoffelsuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Petersilie und einer Geflügelwiener (12, , 22, 27, 28)	kcal: 259 F: 14.0	E: 9.9 KH: 22.4
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikumdip (8, 12), Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Mandarine		
Mittwoch				
	Menü 1	Eierstich in einem milden Senfsauce (1, 2, 8, 12, 21, 22) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Schnittlauch	kcal: 234 F: 10.1	E: 7.4 KH: 26.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Waldbeerenjoghurt (12)(Bio - Waldbeeren, Bio - Joghurt, Bio - Quark) Eisbergsalat mit Mais und Zitronendressing (12) (Bio - Joghurt), Tomatenrohkost		
Donnerstag				
	Menü 2	Geflügelhackfleischsuppe (1, 2, 6, 21, 28) mit Kidneybohnen und Mais, Vollkornreis (Bio - Fair Trade Vollkornreis), Saure Sahne (12) und Nachos	kcal: 268 F: 8.6	E: 9.0 KH: 36.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikumdip (8, 12), Paprikarohkost, Möhrenrohkost		
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