



Z Catering



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

Woche 01.04.-05.04.2024 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Marin-Niemöller-Grundschule

Montag			
Dienstag			
Menü 2	Hähnchengyros mit buntem Gemüse (12), Tzaziki (12) und gelbem Reis (Bio - Fair Trade Reis)	kcal: 276 F: 7.9	E: 21.8 KH: 28.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Möhrenrohkost, Kohlrabi Rohkost		
Mittwoch			
Menü 1	FrISCHE Buttermöhren (12) mit einer Petersiliensauce (1, 2, 8, 12, 27) (Bio - Zwiebeln, Bio - Gouda) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 210 F: 6.7	E: 6.1 KH: 30.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Bio - Schokoladenpudding (12), Bio - Apfel, Bio - Tomatenrohkost		
Donnerstag			
Menü 2	Hähnchen Cordon Bleu (1, 2, 8, 12, 27) mit Möhren (12), Bratensauce (1, 2, 21) Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 313 F: 9.6	E: 21.9 KH: 32.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Gurkenrohkost, Paprikarohkost		
Freitag			
Menü 1	Fruchtige Tomaten - Ricotta - Sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit Spirellies (1, 2) (Bio - Nudeln) geriebener Bio - Käse (1, 2)	kcal: 405 F: 9.7	E: 13.9 KH: 61.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Aprikosenjoghurt (12, 28) (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Fair Trade Banane, 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 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