



Catering



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

Woche 22.04.-26.04.2024 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Ceclien Grundschule

Montag			
Menü 3	Spinatcremesuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe) zwei Pancakes (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker, Zimt	kcal: 461 F: 15.6	E: 10.8 KH: 67.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabi Rohkost, Frischkäsetomatendip (12), Bohnensalat		
Dienstag			
Menü 2	Rindfleisch - Gemüsepfanne (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Mais) mit Kidneybohnen dazu Reis (Bio - Fair Trade Vollkornreis) und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 282 F: 8.9	E: 10.3 KH: 37.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Birnen, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Gurkenrohkost, Gemüsedip (12)		
Mittwoch			
Menü 2	Omelette (8, 12) mit Leipziger Allerlei (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 239 F: 8.2	E: 10.5 KH: 29.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Radieschen Rohkost, Tomatenrohkost, Schnittlauchdip (12), Pfirsichjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt)		
Donnerstag			
Menü 3	Geflügelbratwurst mit Sauerkraut, Bratensauce (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 378 F: 22.4	E: 15.4 KH: 27.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatensalat mit Schnittlauch, Kohlrabi Rohkost, Gurkenrohkost, Sour Crmedip (12)		
Freitag			
Menü 2	Gebackener Kabeljau (1, 2, 9) mit einem Mischgemüse (Bio - Erbsen, Bio - Möhren), Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) frischem Dill und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 782 F: 71.7	E: 5.2 KH: 30.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Fair Trade Banane, Bio - Möhrenrohkost, Basilikumdip (8, 12, 27), Birnenjoghurt (12) (Bio - Birne, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		

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