



# Z Catering



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

Woche 29.04.-03.05.2024 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Ceclien Grundschule

<b>Montag</b>			
Menü 1	Linseneintopf (1, 2, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Linsen, Bio - Kartoffeln) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und frischer Petersilie	kcal: 248 F: 1.6	E: 13.2 KH: 46.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip mit Ajvar (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel		
<b>Dienstag</b>			
Menü 2	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) dazu eine Carbonarasauce mit geräucherter Putenbrust (1, 2, 12, 21, 27, 28, 34) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 424 F: 12.9	E: 15.8 KH: 57.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Hirtenkäsedip (12), Möhrensalat, Paprikarohkost, Kohlrabi Rohkost		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 2	saftiger Rindergulasch (1, 2, 12, 21) mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 228 F: 5.9	E: 11.6 KH: 80.5
<b>Donnerstag</b>			
Menü 1	Butterspätzle (1, 2, 8) mit frischem Möhren (Bio - Möhren) und einer grünen Erbsensauce (1, 2, 8, 12) (Bio - Zwiebel, Bio - Gouda)	kcal: 343 F: 8.0	E: 12.6 KH: 53.0
<b>Freitag</b>			
Menü 2	Gedünstete Seelachswürfel mit Zitronensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - JulienneGemüse) (1, 2, 9, 12, 21) und Gemüsereis (Bio - Fair Trade Vollkornreis, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Möhren) und feiner Dill	kcal: 223 F: 7.3	E: 8.0 KH: 29.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Tomatendip (12), Gurkensalat (Bio - Gurken), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Schokoladenpudding (12), Bio - Orange		

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