



Z Catering



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

Woche 08.04.-12.04.2024 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Jarun-Niemöller-Grundschule

Montag	Menü 1	Pastinaken Eintopf mit Wurzelgemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln) und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 176 F: 9.0	E: 3.1 KH: 18.2
	Menü 2	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) zwei Eierkuchen (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 303 F: 7.5	E: 9.8 KH: 47.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Tomatenrohkost, Paprikarohkost		
Dienstag	Menü 1	Champignonsauce (1, 2, 12) (Bio - Gouda) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln), dazu ein Mischgemüse (12) und Petersilie, Chinakohlsalat mit einem Buttermilch - Honigdressing (12)	kcal: 247 F: 11.9	E: 6.7 KH: 26.7
	Menü 2	Hähnchencurry in einer fruchtigen Sauce (1, 2, 21, 28) und Gemüsereis (Bio - Fair Trade Reis) dazu ein Mango - Frischkäsedip (12)	kcal: 253 F: 9.3	E: 16.0 KH: 24.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäse - Tomatendip (12), Gurkenrohkost, Radieschen Rohkost		
Mittwoch	Menü 1	Gemüserfrikasee mit Paneerkäse (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Champignons, Bio - Erbsen) und Reis (Bio - Fair Trade Vollkornreis)	kcal: 192 F: 7.2	E: 4.1 KH: 26.8
	Menü 2	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit brauner Sauce (1, 2, 12) (Bio - Champignons, Bio - Zwiebeln) und Mischgemüse (Bio - Erbsen, Bio - Möhren)	kcal: 387 F: 7.7	E: 11.8 KH: 65.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Basilikumdip (8, 12), Kirschjoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt, Bio - Sauerkirsche), Bio - Tomatenrohkost, Möhrensalat, Bio - Apfel		
Donnerstag	Menü 1	Kürbiscremesuppe (1, 2, 12, 21) mit einem Bio - Brötchen (1, 2) und Petersilie	kcal: 317 F: 9.0	E: 8.6 KH: 47.8
	Menü 3	Bauertopf mit Möhren und Süßkartoffel (Bio - Kartoffeln) (1, 2, 12, 21) dazu zwei Hackklößchen vom Schwein (1, 2) und Petersilie	kcal: 293 F: 19.8	E: 13.6 KH: 14.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Schnittlauchdip (12), Kohlrabi Rohkost, Tomatenrohkost, Gurkensalat mit Dill		
Freitag	Menü 1	Vollkorn - Spirellies (Bio - Vollkornspirellis) mit einer Käsesauce (1, 2, 8, 12, 27) (Bio - Gouda, Bio - Zwiebel) mit Erbsen (12) (Bio - Erbsen) und geriebener Käse (12) Bio - Gouda	kcal: 476 F: 15.4	E: 17.9 KH: 62.2
	Menü 2	Gedünstete Seelachswürfel mit Zitronensauce (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Julienne Gemüse) (1, 2, 9, 12, 21) und Gemüsereis (Bio - Fair Trade Vollkornreis, Bio - Erbsen, Bio - Mais, Bio - Möhren) und feiner Dill	kcal: 198 F: 7.2	E: 7.4 KH: 24.5
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gemüsedip (12), Vanillejoghurt (Bio - Quark, Bio - Joghurt), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Fair Trade Banane		

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