



# Z Catering



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

Woche 15.04.-19.04.2024 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Larun-Niemöller-Grundschule

<b>Montag</b>	Menü 1	Maiskolben (12), Tomaten - Ricotta - Sauce (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und Möhren (12)	kcal: 306 F: 8.2	E: 9.0 KH: 49.6
	Menü 2	Bunte Gemüsemischung Eskorial (12) (Blumenkohl, Möhren, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) mit einer Käsesauce (1, 2, 8, 12, 27) (Bio - Gouda) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 222 F: 7.4	E: 7.2 KH: 29.9
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip mit Schnittlauch (12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Grüne Bohnen Eintopf mit Wurzelgemüse (1, 2, 12, 21) und Kartoffeln (Bio - Kartoffeln) dazu Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 176 F: 5.4	E: 4.3 KH: 24.3
	Menü 2	Geflügelbolognese (1, 2, 6, 21, 28) mit Nudeln (1, 2, ) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 367 F: 5.0	E: 14.0 KH: 64.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sour Creme Dip (12), Gurkensalat, Tomatenrohkost, Paprikarohkost		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Kräuterquark (12) mit einem Möhrensalat, Butterkartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) und Leinöl	kcal: 249 F: 5.7	E: 12.9 KH: 34.8
	Menü 2	Kürbisgemüse süß - sauer (1, 2, 21) (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Kürbis, Bio - Erbsen, Bio - Paprika) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln) und einem Joghurdip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 252 F: 7.0	E: 8.3 KH: 36.6
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Ajvar Dip (12), Bio - Schokoladenpudding (12), Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orangen		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Chili Sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) Sauerrahmdip (12) und Nachos und Sonnenblumenkerne	kcal: 285 F: 9.8	E: 7.3 KH: 40.0
	Menü 3	Geflügelwurstgulasch (1, 2, 6, 21, 27, 28, 34) mit Nudeln (1, 2) (Bio - Nudel)	kcal: 383 F: 5.5	E: 16.2 KH: 65.2
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat mit Mais, Tomaten - Basilikumdressing (12)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) Bio - Vollkornnudel mit einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda) und einem hausgemachtem Pesto (8, 12, 26, 27, 28) (Bio - Paprika, Bio - Zwiebel) dazu geriebener Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 453 F: 16.3	E: 15.3 KH: 57.3
	Menü 2	Wildlachsragout mit buntem Gemüse (1, 2, 9, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Tomaten, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zucchini, Bio - Paprika) mit Bulgur (1, 2, 22) (Bio - Bulgur)	kcal: 281 F: 7.4	E: 14.7 KH: 35.7
	Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Frischkäsedip (12), Kokosjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Bio - Cornflakes, 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