



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.

Sonnenblumen Grundschule

| | | | | |
|-------------------|----------|--|----------------------|---------------------|
| Montag | 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 | | |
| Dienstag | 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: 248 F: 10.1 | E: 9.1 KH: 29.2 |
| | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sour Creme Dip (12), Gurkensalat, Tomatenrohkost, Paprikarohkost | | |
| Mittwoch | 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 | | |
| Donnerstag | 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 2 | Berliner Erbseneintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln) dazu eine Bio - Geflügelwiener (12, 21, 22, 27, 28, 34) | kcal: 208 F: 12.7 | E: 10.3 KH: 12.6 |
| | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Eisbergsalat mit Mais, Tomaten - Basilikumdressing (12) | | |
| Freitag | 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