



Z 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.

Schule am Hamburger Platz

Montag	Menü 1	Gemüsepfanne süß - sauer abgeschmeckt (1, 2, 11, 23, 26, 28) mit Reis (Bio - Fair Trade Reis) dazu frische Mungo Bohnen und Sonnenblumenkerne	kcal: 221 F: 5.9	E: 5.3 KH: 35.4
	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 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer cremigen Spinatsauce (1, 2, 8, 12, 27) (Bio - Spinat, Bio - Zwiebeln, Bio - Gouda) und Käse (12) (Bio - Gouda)	kcal: 441 F: 14.3	E: 16.0 KH: 58.3
	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 1	Kohlrabi Eintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffelwürfel) mit Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Kohlrabi, Petersilie und Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23)	kcal: 171 F: 5.9	E: 3.6 KH: 22.5
	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 1	cremiges Erbsen - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Gouda) mit einer Polentatasche (1, 2, 12) und Salzkartoffeln (Bio - Kartoffeln)	kcal: 314 F: 13.3	E: 7.9 KH: 38.7
	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 1	Schmorkohl in einer kräftigen Sauce (1, 2, 21) (Bio - Weißkohl, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und Petersilie	kcal: 166 F: 5.2	E: 4.1 KH: 24.6
	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