



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 30.11.-04.12.2020 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Christoph Földerich

<b>Montag</b>	Menü 2	Kürbiscremesuppe (12, 21, 22) (Bio - Kürbis, Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffeln) Milchreis (12) (Bio - Milch, Bio - Rundkornreis) mit warmen Vanillekirschen	kcal: 428 F: 10.1	E: 11.5 KH: 71.6
	Frische-Bar	Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel, Zitronendressing (12)		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Kartoffelgratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit Sonnenblumenkerne und Käse überbacken auf einem geschmolzenem Paprikaragout (1, 2, 21) dazu ein Tomatensalat	kcal: 237 F: 14.2	E: 5.1 KH: 21.2
	Menü 2	Gulasch vom Rind (1, 2, 11, 12, 21) mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 247 F: 1.7	E: 13.4 KH: 43.1
	Frische-Bar	Kohlrabirohkost, Frischkäse - Tomatendressing (12, 26), Aprikosenquark (12)		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Gelber Erbseneintopf mit Wurzelgemüse und Kartoffelwürfeln (21) (Bio - Kartoffel) und einem Bio - Brötchen (1, 2)	kcal: 299 F: 2.2	E: 16.2 KH: 52.1
	Frische-Bar	Radieschenrohkost, Clementine, Pestodip (8, 12)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Bulgur - Gemüsepfanne (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Karotten, Bio - Mais, Bio - Erbsen) mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten) und einem Saure Sahnedip (12)	kcal: 339 F: 6.8	E: 9.9 KH: 57.2
	Menü 2	Rinderbolognese (1, 2, 6, 21) (Bio - Grünkerschrot, Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) und geriebenem Käse (12) dazu ein Rotkohlsalat (Bio - Rotkohl)	kcal: 270 F: 16.0	E: 13.7 KH: 17.4
	Frische-Bar	Bio - Gurkenrohkost, Buttermilchdressing (12), Kirschjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Butter - Maiskolben (12) mit Kräuterquark (12), Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) und einem Möhregemüse (12)	kcal: 420 F: 4.2	E: 17.4 KH: 41.5
	Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 9) mit Erbsen (12) einer Senfsauce (1, 2, 12, 21, 22) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein Gurkensalat	kcal: 495 F: 15.6	E: 25.4 KH: 60.7
	Frische-Bar	Tomatenrohkost, Mango - Frischkäse Dip (12)		

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, 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)

E=Eiweiß  
F=Fett  
KH=Kohlenhydrate

Bei unserer Rohstoffauswahl für die Speisenproduktion wählen wir ausschließlich Produkte, die keine deklarierungspflichtigen Zusatzstoffe enthalten.