



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 24.05.-28.05.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Christoph Förderich

Montag			
Dienstag	Menü 1	Karotten - Blumenkohलग्रout (1, 2, 12, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Zitronen) in einer Zitronensauce mit Sonnenblumenkernen und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 238 F: 8.4 E: 6.8 KH: 32.7
	Menü 2	Hühnerfrikasse (1, 2, 12, 21) mit buntem Gemüse (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Karotten, Bio - Erbsen, Bio - Champignons) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 432 F: 15.3 E: 16.1 KH: 56.8
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Apfel, Bio - Möhrenrohkost	
Mittwoch	Menü 1	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit hausgemachtem Tomatenpesto (8, 12, 26) (Bio - Paprika, Bio - Tomaten, Bio - Zwiebeln) in einer Rahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhren) mit geriebenem Käse (12)	kcal: 307 F: 18.3 E: 10.1 KH: 24.6
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Orange, Bio - Gurkenrohkost	
Donnerstag	Menü 1	Spätzleauflauf (1, 2, 8, 12, 21) (Bio - Spätzle) mit einem Champignonsauce (1, 2, 12, 21) und einem kleinen Salat Möhrensalat	kcal: 362 F: 12.0 E: 14.1 KH: 48.7
	Menü 2	Bolognese (1, 2, 6) vom Rind mit Wurzelgemüse (Bio - Grünkernschrot) Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) dazu kleinen Möhrensalat und Käse (12)	kcal: 325 F: 15.4 E: 13.1 KH: 32.8
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Pflaumen, Bio - Joghurt), Kohlrabirohkost	
Freitag	Menü 1	Ravioli (1, 2, 12, 21) (Bio - Ravioli) mit einer Käsesauce und einem kleinen Gurkensalat	kcal: 355 F: 18.0 E: 19.6 KH: 27.9
	Menü 2	Gebackenes Seelachsfilet (1, 2, 9) mit Remouladensauce (8, 12, 22) einem Gurkensalat und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 501 F: 22.1 E: 23.7 KH: 48.8
	FrISChe-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Vanillequark (12), Tomatenrohkost	

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.