



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Christoph Förderich

Woche 06.09.-10.09.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag				
	Menü 1	Überbackener Blumenkohl (12) mit einer fruchtigen Tomatensauce (1, 2, 21) und Nudeln (1, 2) (Vollkornnudeln)	kcal: 363 F: 10.3	E: 15.9 KH: 49.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Radieschen		
Dienstag				
	Menü 1	Gebackenes Möhrenschnitzel (1, 2, 8, 23) in einer Sesampanade mit einem Erbsengemüse (12), dazu eine Käsesauce (1, 2, 12, 21) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 519 F: 15.6	E: 18.6 KH: 73.0
	Menü 2	Rinderstreifen BBQ Pfanne (1, 2, 21) mit Bulgur (1, 2, 21, 22) (Bio - Bulgur) und einem Eisbergsalat mit Mais und Zitronendressing (12)	kcal: 275 F: 4.8	E: 14.9 KH: 41.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost, Aprikosenjoghurt (12) (Bio - Joghurt)		
Mittwoch				
	Menü 1	Kräuter - Dillquark (12) mit Leinöl dazu Salzkartoffeln und ein Tomatensalat mit Schnittlauch	kcal: 298 F: 5.1	E: 16.3 KH: 44.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost gelb, Radieschen		
Donnerstag				
	Menü 1	Käselaschsuppe (1, 2, 6, 12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Poree, Bio - Grünkernschrot) mit frischen Kräutern und Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) (Bio - Vollkornbrot)	kcal: 389 F: 17.4	E: 10.4 KH: 36.9
	Menü 2	Chili Con Carne (1, 2, 6, 21) vom Rind (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Mais, Bio - Grünkernschrot) mit einem Gemüsereis (Bio - Mais, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Fairtrade - Reis) dazu einen Saurrahm - Dip (12)	kcal: 401 F: 11.9	E: 14.4 KH: 60.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Äpfel, Waldbeerenjoghurt (12) (Bio - Waldbeeren, Bio - Joghurt)		
Freitag				
	Menü 1	Fussili Integrale (1, 2) mit einer Paprika - Zucchini sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Tomaten, Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Mais, Bio - Erbsen) und geriebenem Käse (12)	kcal: 249 F: 11.2	E: 8.9 KH: 27.1
	Menü 2	Gedünstetes Wildlachsfilet (9) mit einer fruchtigen Curry - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Blumenkohl, Bio - Zucchini, Bio - Möhren, Bio - Mias) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 375 F: 12.0	E: 18.4 KH: 49.9
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Paprikarohkost rot, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Wassermelone		

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.