



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 13.09.-17.09.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Christoph Förderich

<b>Montag</b>			
Menü 1	Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit einem Paprika - Kräuterquark (12) dazu Leinöl und ein Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln)	kcal: 331 F: 7.4	E: 13.5 KH: 50.6
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost		
<b>Dienstag</b>			
Menü 1	Karotten - Blumenkohlragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Karotten, Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) in einer Zitronensauce (Bio - Zitronen) mit Sonnenblumenkernen und Kartoffelstampf (12) (Bio - Salzkartoffeln) und geriebenem Käse (12)	kcal: 255 F: 11.0	E: 9.0 KH: 28.8
Menü 2	Hühnerfrikasse (1, 2, 12, 21) mit buntem Gemüse (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Champignons) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 362 F: 9.8	E: 11.8 KH: 55.7
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Äpfel, Erdbeeryoghurt (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Joghurt)		
<b>Mittwoch</b>			
Menü 2	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (1, 2, 8, 11, 12, 21, 22) auf einer Käsesauce mit einem Möhengemüse (1, 2, 12, 21) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 413 F: 11.9	E: 13.3 KH: 60.7
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Möhrenrohkost		
<b>Donnerstag</b>			
Menü 1	Kartoffelcurryragout (1, 2, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl) mit Paprika (Bio - Paprika) und einem Saure Sahne Dip (12)	kcal: 259 F: 11.5	E: 6.8 KH: 30.6
Menü 2	Geflügelköttbullar (1, 2, 8) mit einer Bratenrahmsauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Poree, Bio - Zwiebeln, Bio - Knoblauch) mit einem Erbsengemüse (12) (Bio - Erbsen) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu Preiselbeeren	kcal: 505 F: 16.9	E: 25.3 KH: 59.5
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Pflaumen, Bio - Paprikarohkost rot, Pflaumenjoghurt (12) (Bio - Pflaumen, Bio - Joghurt)		
<b>Freitag</b>			
Menü 1	Ravioli (1, 2, 12, 21) (Bio - Ravioli) mit einer Käse - Gemüsesauce und geriebenem Käse (12) dazu ein knackiger Gurkensalat mit Dill	kcal: 410 F: 19.8	E: 24.5 KH: 32.1
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Radieschen, 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.