



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Christoph Förderich

Woche 15.11.-19.11.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag			
Menü 2	Kartoffelcremesuppe (12, 21, 22) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), drei Eierkuchen (1, 2, 8, 12) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 473 F: 18.3	E: 13.4 KH: 60.3
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Radieschen, Kohlrabirohkost		
Dienstag			
Menü 1	Kartoffel - Kürbisgratin (12) (Bio - Kartoffeln) mit Käse überbacken einem Eskorialgemüse (12) (Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Paprika, Mais) und einer Paprikasauce (1, 2, 21) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 467 F: 29.6	E: 11.4 KH: 37.2
Menü 2	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit einer Bratensauce (1, 2, 21) dazu Butterbohnen (129 und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 397 F: 9.9	E: 30.9 KH: 44.5
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
Mittwoch			
Menü 2	Tomatencremesuppe (1, 2, 12, 21) (Bio - Tomaten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu Croutons und ein Saure Sahne - Dip (12)	kcal: 279 F: 6.8	E: 4.1 KH: 51.2
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomaten, Bio Möhrenrohkost, Bio - Apfel		
Donnerstag			
Menü 1	Spätzleauflauf (1, 2, 8, 12, 21) (Bio - Spätzle) mit Käse überbacken auf einem Tomatengemüse (1, 2, 21) dazu ein gemischter Salat (Eisberg, Römer, Ruccolasalat) mit Zitronendressing (12)	kcal: 322 F: 9.9	E: 12.5 KH: 44.7
Menü 2	Geschmorte Hühnerkeule mit einem cremigen Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Erbsen und Möhren) dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 447 F: 18.2	E: 26.0 KH: 42.0
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Kohlrabirohkost Waldbeerenjoghurt (Bio - Waldbeeren, Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)		
Freitag			
Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit einer Ricottasauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Paprika, Bio - Tomaten) und geriebenem Käse (12)	kcal: 253 F: 11.0	E: 9.8 KH: 27.5
Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Tomaten, Bio Möhrenrohkost, Bio - Orange		

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.