



Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



Christoph Förderich

Woche 30.05.-03.06.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

Montag	Menü 1	Möhreneitopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffeln) mit frischer Petersilie und knackigem Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette)	kcal: 279 F: 10.4	E: 6.7 KH: 39.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Kohlrabirohkost		
Dienstag	Menü 1	Chili Sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Grünkern (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Mais) und einer bunten Gemüsereispfanne (Bio - Fairtrade Reis, Bio - Möhren, Bio - Erbsen) dazu geriebener Käse (12) und ein frischer Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 378 F: 8.5	E: 12.2 KH: 63.6
	Menü 2	Bolognese (1, 2, 6, 21) vom Rind mit Wurzelgemüse (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) abgeschmeckt mit frischem Thymian und Rosmarin dazu Spirellies (1, 2) (Bio - Spirellies) und geriebener Käse (12), frischer Weißkohlsalat (Bio - Weißkohl)	kcal: 268 F: 9.9	E: 12.7 KH: 31.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Apfel		
Mittwoch	Menü 1	Gurken - Dillquark (12) mit Leinenöl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein Erbsengemüse (12) und ein knackiger Möhrensalat	kcal: 431 F: 12.1	E: 19.4 KH: 60.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Johannisbeerjoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)		
Donnerstag	Menü 1	Gemüsefrikassee (1, 2, 11, 12, 21) mit Soja - Chunks (veganes Geschnetzeltes) mit Couscous (1, 2) (Bio - Couscous) und gerösteten Sonnenblumenkernen	kcal: 394 F: 12.0	E: 19.1 KH: 51.1
	Menü 2	Würzfleisch (1, 2, 11, 12, 21) vom Hähnchen mit Champignons und Gemüsereis (Bio - Fairtrade Reis) dazu geriebener Käse (12)	kcal: 414 F: 18.2	E: 17.0 KH: 47.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Birne		
Freitag	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Spinat - Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) dazu geriebener Käse (12) und ein knackiger Gurkensalat mit frischem Dill (Bio - Gurken)	kcal: 306 F: 17.4	E: 10.0 KH: 26.3
	Menü 2	Minestrone vom Wildlachs (1, 2, 9, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Ratatouille, Bio - Tomaten) mediterran abgeschmeckt mit geriebenem Käse (12) und frischem Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette)	kcal: 303 F: 10.4	E: 22.0 KH: 28.5
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio Fairtrade Banane, Mangojoghurt (12) (Bio - Mango, Bio - Joghurt, Bio - Quark)		

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.