



Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 12.09.-16.09.2022 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Christoph Förderich

Montag				
	Menü 1	Steckrüben - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) mit Kürbis in einer käseigen Sauce mit Emmentaler - Käse und Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) mit frischem Schnittlauch und Sonnenblumenkerne	kcal: 314 F: 15.7	E: 10.0 KH: 31.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Kohlrabirohkost		
Dienstag				
	Menü 1	knackiger Schmorkohl (1, 2, 12, 21) in einer kräftigen Sauce mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 263 F: 4.6	E: 7.0 KH: 47.2
	Menü 2	Hähnchengyros buntem Gemüse gelbem Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und einem Gurkenquark (12)	kcal: 449 F: 14.3	E: 22.9 KH: 54.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Birne		
Mittwoch				
	Menü 2	Tomaten - Gemüseragout (1, 2, 12, 21) mit Paneerkäse (Bio - Möhren, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Linsen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)	kcal: 349 F: 9.9	E: 16.0 KH: 45.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost mit einem Dip (12), Bio - Fairtrade Banane Vanillepudding (12) (Bio - Vanillepudding)		
Donnerstag				
	Menü 1	BBQ Gemüsepfanne (21) (rote und weiße Kidneybohnen, Möhren, Paprika, Sellerie, Mais) mit einer Mojosaucen (1, 2, 21) (geräucherte Paprika) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu geriebener Hirtenkäse (12)	kcal: 330 F: 9.9	E: 7.3 KH: 54.9
	Menü 2	Geflügelwurstgulasch (1, 2, 21, 22) mit einer Tomatensauce und Nudeln (1, 2) (Bio - Spirellies) und geriebenem Käse (12)	kcal: 322 F: 16.1	E: 14.5 KH: 29.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Eisbergsalat mit einem Dressing (12)		
Freitag				
	Menü 1	Butter - Kartoffeln (12) (Bio - Kartoffeln) mit einem Gurken - Dillquark (12), Leinöl dazu ein Möhrengemüse (12) (Bio - Möhren)	kcal: 303 F: 5.1	E: 13.9 KH: 48.5
	Menü 2	Seelachs - Currygemüseragout (1, 2, 9, 21) (Bio - Möhren, Bio - Bohnen, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Gemüsereis (Bio - Fairtrade - Reis, Bio - Mais, Bio - Möhren, Bio - Erbsen)	kcal: 244 F: 8.0	E: 13.4 KH: 28.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Äpfel, Apfel - Zimtjoghurt (12) (Bio - Apfel, 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.