



Z Catering



www.z-catering.de (bei Bio gilt: DE-ÖKO-070)

Woche 27.03.-31.03.2023 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Christoph Förderich

Montag				
	Menü 2	Winterlicher Gemüse Eintopf (12, 21) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), Milchreis (129 (Bio - Rundkornreis) mit Apfelmus und Zucker und Zimt	kcal: 337 F: 6.2	E: 9.7 KH: 59.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Kohlrabi rohkost, Basilikum - Dip (12)		
Dienstag				
	Menü 1	Karotten - Blumenkohlräucher (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren) mit einer Zitronen - Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Käse, Bio - Zitronen) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) mit gerösteten Sonnenblumenkerne und frischer Petersilie	kcal: 268 F: 6.4	E: 9.0 KH: 42.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Basilikum - Dip (12), Bio - Apfel		
Mittwoch				
	Menü 2	Kürbisgemüse (1, 2, 12, 21, 22) (Bio - Kürbis, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) abgeschmeckt mit frischem Dill und Sauerrahm (12) dazu Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 245 F: 4.9	E: 6.8 KH: 42.3
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Fairtrade Banane, Basilikum - Dip (12), Bienenquark (12) (Bio - Birne, Bio - Quark, Bio - Joghurt)		
Donnerstag				
	Menü 1	Kartoffel - Curryragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Käse) mit einem Joghurt - Dip (12) (Bio - Joghurt)	kcal: 209 F: 8.2	E: 8.8 KH: 24.1
	Menü 3	Geflügelbratwurst mit Sauerkraut einer Bratensauce (1, 2, 21) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)	kcal: 286 F: 3.9	E: 21.5 KH: 39.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Radieschen, Kohlrabi rohkost, Basilikum - Dip (12), Möhrensalat		
Freitag				
	Menü 1	Chili Sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Kidneybohnen und Mais (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Paprika, Bio - Mais) und Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) dazu ein SourCreme Dip (12)	kcal: 326 F: 5.9	E: 6.6 KH: 62.3
	Menü 2	Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 12) mit Tomaten und Käse überbacken (Bio - Tomaten, Bio - Käse) auf einem Paprika - Tomatenragout (1, 2, 6, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Tomaten, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Aubergine) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis)	kcal: 327 F: 5.2	E: 17.2 KH: 53.6
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Basilikum - Dip (12), Erdbeerquark (12) (Bio - Erdbeeren, Bio - Quark, Bio - Joghurt)		

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.