



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 13.12.-17.12.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Hausburg Filiale

<b>Montag</b>	Menü 1	Überbackener Blumenkohl (12) mit einer fruchtigen Tomatensauce (1, 2, 21) und Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln)	kcal: 266 F: 11.6	E: 11.1 KH: 28.1
	Menü 2	Serbisches Bohnenragout (1, 2, 21) mit buntem Gemüse (Tomaten, Karotten, Paprika, Zucchini) und Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkorreis) dazu ein Saure Sahne Dip (12) mit Schnittlauch	kcal: 453 F: 18.3	E: 6.8 KH: 64.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Birne		
<b>Dienstag</b>				
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Grüne Bohneneintopf (1, 2, 12, 21, 22, 26) (Bio - Bohnen) mit Wurzelgemüse (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Kartoffeln (Bio - Kartoffelwürfel) dazu Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette) und frische Petersilie	kcal: 245 F: 7.5	E: 8.2 KH: 35.5
	Menü 2	Spätzle (1, 2, 8) (Bio - Spätzle) mit einem Blumenkohl - Möhrengemüse (1, 2, 12, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Möhren) in einer Käsesauce (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren)	kcal: 301 F: 9.3	E: 12.2 KH: 41.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Paprikarohkost, Bio - Tomatenrohkost		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Kartoffelcurryragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Kartoffeln, Bio - Möhren, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbsen, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika)	kcal: 237 F: 8.6	E: 9.2 KH: 29.0
	Menü 2	Linseneintopf (1, 2, 21, 22) mit Wurzelgemüse (Bio - Linsen, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Kartoffeln) und eine Geflügelwiener	kcal: 117 F: 3.4	E: 11.5 KH: 9.4
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel, Kokosquark (12) (Bio - Quark, Bio - Joghurt)		
<b>Freitag</b>	Menü 1	Nudeln (1, 2) (Bio - Spirellies) mit einer Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) und frischen Champignons dazu geriebenem Käse (12) und ein frischer Gurkensalat mit Dill	kcal: 329 F: 17.2	E: 12.6 KH: 29.7
	Menü 2	Matjes (9, 12) in einer leichten Honig - Senfremoulade (8, 12, 22, 26) mit Frühlingsslauch und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein Gurkensalat mit Dill	kcal: 361 F: 12.3	E: 15.7 KH: 45.1
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost		

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.