



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 20.12.-24.12.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Hausburg Filiale

<b>Montag</b>	Menü 1	Sojaschnetzel (1, 2, 11, 21) (Bio - Sojaschnetzel) in einem leichten Tomatengemüse (Paprika, Tomaten, Zucchini, Oliven) mit Reis (Bio - Fair - Trade Vollkornreis) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal: 354 F: 6.0	E: 16.4 KH: 58.7
	Menü 3	Grüne Erbsencremsuppe (1, 2, 12, 21) (Vorsuppe), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Grieß) mit einer Vanille - Kirschsauce	kcal: 451 F: 13.4	E: 16.7 KH: 63.2
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Kohlrabirohkost, Apfel		
<b>Dienstag</b>	Menü 1	Paneerkäse in einem Tomatengemüseragout (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren, Bio - Zucchini, Bio - Paprika, Bio - Karotten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) dazu ein Joghurtdip (129 mit Schnittlauch (Bio - Joghurt)	kcal: 355 F: 11.2	E: 10.2 KH: 54.8
	Menü 2	Geflügelbolognese (1, 2, 21, 22) mit Wurzelgemüse (Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren, Bio - Sellerie, Bio - Tomaten) und Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) dazu geriebener Käse (129 und ein Möhrensalat (Bio - Möhren)	kcal: 265 F: 10.9	E: 14.1 KH: 26.7
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Clementine		
<b>Mittwoch</b>	Menü 1	Möhreneintopf (1, 2, 12, 21) (Bio - Möhren) mit Wurzelgemüse (Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie) mit frischem Baguette (1, 2, 3, 4) (Bio - Baguette) dazu frische Petersilie	kcal: 276 F: 10.0	E: 6.6 KH: 39.1
	Menü 2	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote (1, 2, 8, 11, 12, 21, 22) auf einer Käsesauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Möhren) mit einem Erbsen - Maisgemüse (129 (Bio - Erbsen, Bio - Mais) und Gemüsebulgur (1, 2) (Bio - Bulgur, Bio - Blumenkohl, Bio - Paprika, Bio - Möhren, Bio - Erbsen)	kcal: 518 F: 16.2	E: 17.6 KH: 72.8
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Orange, Bio - Kirschjoghurt (12)		
<b>Donnerstag</b>	Menü 1	Gurken - Dillquark (12) mit Leinenöl und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) dazu ein Tomaten - Gurkensalat	kcal: 330 F: 11.7	E: 13.6 KH: 42.0
	Frische-Bar	Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Paprikahokost, Kohlrabirohkost		
<b>Freitag</b>				

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.