



# Z Catering



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 11.01.-15.01.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Christian Morgenstern

<b>Montag</b>				
Menü 1	Blumenkohlcremesuppe (12, 21) (Bio - Blumenkohl, Bio - Karotten, Bio - Zwiebeln, Bio - Karotten), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Milch, Bio - Grieß) mit Vanillekirschen	kcal: 432 F: 11.6	E: 15.3 KH: 63.6	
Frische-Bar	Obst und Gemüse			
<b>Dienstag</b>				
Menü 2	Vollkornnudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) mit Streifen von der Hähnchenbrust in einem mediterranem Grillgemüse (1, 2, 21) mit Paprika, Zucchini und Aubergine dazu geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 207 F: 8.4	E: 16.1 KH: 16.0	
Frische-Bar	Obst und Gemüse			
<b>Mittwoch</b>				
Menü 1	Rahmspinat mit Paneer (1, 2, 12, 21) und hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln)	kcal: 286 F: 13.8	E: 14.5 KH: 24.1	
Frische-Bar	Obst und Gemüse			
<b>Donnerstag</b>				
Menü 2	Hühnerfrikassee (1, 2, 12, 21) mit Erbsen und Möhren dazu Reis (Bio - Fairtrade Reis) und ein Bohnensalat	kcal: 353 F: 12.6	E: 9.8 KH: 51.9	
Frische-Bar	Obst und Gemüse			
<b>Freitag</b>				
Menü 1	Kartoffelsuppe (12, 21, 22) (Bio - Kartoffeln) mit Wurzelgemüse (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Baguette (1, 2) (Bio - Baguette)	kcal: 213 F: 3.6	E: 6.4 KH: 37.6	
Frische-Bar	Obst und Gemüse			

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.