



# Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)



GS am Sandsteinweg

Woche 06.12.-10.12.2021 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.

| <b>Montag</b>     |   |  | kcal:   | E:       |
|-------------------|---|--|---------|----------|
| Menü 1            | Kürbiscremesuppe (1, 2, 12, 21, 22) mit gerösteten Kürbiskernen und einem Brötchen (2, 3) (Bio - Dinkelbrötchen)  |  | 176     | 8.8      |
|                   |   |  | F: 11.1 | KH: 34.7 |
| Menü 2            | Blumenkohlcremesuppe (1, 2, 21) (Vorsuppe) (Bio - Kartoffeln), Grießbrei (1, 2, 12) (Bio - Grieß) mit Vanillekirschen   |  | 419     | 15.3     |
|                   |   |  | F: 11.1 | KH: 61.8 |
| Frische-Bar       | Zu jeder Menülinie gibt es: Paprikarohkost, Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost   |  |         |          |
| <b>Dienstag</b>   |   |  | kcal:   | E:       |
| Menü 1            | Schmorkohlpfanne (1, 2, 12, 21) in einer kräftigen Sauce mit Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)  |  | 269     | 7.0      |
|                   |   |  | F: 4.8  | KH: 47.9 |
| Menü 3            | Schnitzel von der Hähnchenbrust (1, 2, 8) mit einem Mischgemüse (1, 2, 12, 21) (Mais, Erbsen, Karotten) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln)   |  | 453     | 20.9     |
|                   |   |  | F: 12.8 | KH: 62.2 |
| Frische-Bar       | Zu jeder Menülinie gibt es: Möhrenrohkost, Clementinen, Erdbeer - Rhabarber - Joghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark), Tomatensalat mit Käsewürfel (12)   |  |         |          |
| <b>Mittwoch</b>   |   |  | kcal:   | E:       |
| Menü 1            | Spätzleauflauf (1, 2, 8, 12, 21) (Bio - Spätzle) mit Käse überbacken auf einem Tomaten - Bohnenragout (1, 2, 21)  |  | 245     | 7.1      |
|                   |   |  | F: 11.3 | KH: 27.7 |
| Menü 2            | Frische Champignons (1, 2, 12, 21) in einem Kräuterrahm mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Kartoffeln) und einem frischen Gurkensalat mit Dill   |  | 420     | 18.5     |
|                   |   |  | F: 16.9 | KH: 47.1 |
| Frische-Bar       | Zu jeder Menülinie gibt es: Gurkenrohkost, Kohlrabirohkost  |  |         |          |
| <b>Donnerstag</b> |   |  | kcal:   | E:       |
| Menü 2            | Geflügelwurstgulasch (1, 2, 21) mit einer Tomatensauce (Bio - Tomaten, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Sellerie, Bio - Paprika) und Nudeln (1, 2) (Bio - Nudeln) und geriebenem Käse (12)   |  | 335     | 23.4     |
|                   |   |  | F: 12.5 | KH: 30.8 |
| Menü 3            | Berliner Boulette (1, 2, 8) vom Schwein auf einer Zwiebeljus (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Poree, Bio - Zwiebeln, Bio - Knoblauch) mit Mischgemüse (Bio - Erbsen, Bio - Karotten) und Salzkartoffeln (Bio - Salzkartoffeln) |  | 431     | 19.8     |
|                   |   |  | F: 14.7 | KH: 53.8 |
| Frische-Bar       | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Orange, Vanillejoghurt (12) (Bio - Joghurt, Bio - Quark)   |  |         |          |
| <b>Freitag</b>    |   |  | kcal:   | E:       |
| Menü 1            | Nudeln (1, 2) (Bio - Vollkornnudeln) mit einer Spinat - Zitronensauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Spinat, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und geriebenem Käse (12) dazu ein Bohnensalat (Bio - Bohnen, Bio - Zwiebeln)                    |  | 333     | 10.8     |
|                   |   |  | F: 19.8 | KH: 26.5 |
| Menü 2            | Currypfanne (1, 2, 9, 12, 21) vom Seelachs mit buntem Gemüse (Bio - Möhren, Bio - Bohnen, Bio - Erbsen, Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln) und Couscous (1, 2) (Bio - Couscous)  |  | 338     | 20.1     |
|                   |   |  | F: 8.6  | KH: 42.7 |
| Frische-Bar       | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Gurkenrohkost, Bio - Tomatenrohkost, Bio - Apfel  |  |         |          |

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.