



# Z Catering

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 16.09.-20.09.2019 (Änderungen vorbehalten)

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse.



Schule an der Strauchwiese

<b>Montag</b>	Veggie	Orientalische Linsensuppe (21) (Vorsuppe) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln), Zwei Pancakes (1, 2, 8, 12) mit hausgemachtem Apfelmus	kcal: 466 F: 12.8	E: 13.9 KH: 72.4
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Frischkäse - Tomatendip (12, 26)		
<b>Dienstag</b>	Vital	Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit Vollkornnudeln (1, 2) und geriebenem Käse (12)	kcal: 392 F: 9.4	E: 13.4 KH: 62.2
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Gelber Linsendip (21, 22), Pfirsichjoghurt (12)		
<b>Mittwoch</b>	Klassik	Rinderstreifen (1, 2, 12, 21, 22) "Stroganoff" (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) mit hausgemachtem Kartoffelstampf (12) (Bio - Milch)	kcal: 256 F: 10.8	E: 10.3 KH: 28.3
	Veggie	Kartoffel - Spargelcremesuppe (12, 21, 22) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Mehrkornbaguette (1, 2)	kcal: 167 F: 4.1	E: 5.3 KH: 26.3
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, Chinakohlsalat mit Joghurtdressing (12), Mangofrischkäse - Dip (12)		
<b>Donnerstag</b>	Klassik	Gefügelcurrywurst im ganzen gebraten mit einer Tomatensauce (1, 2, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln, Bio - Paprika, Bio - Mais) und Salzkartoffeln dazu ein kleiner Kidneybohnen - Maissalat	kcal: 213 F: 1.7	E: 5.6 KH: 42.7
	Vital	Gurken - Dillquark (12) mit Salzkartoffeln und einem kleinem Möhrensalat	kcal: 258 F: 2.4	E: 8.3 KH: 49.1
	Frische-Bar	Obst und Gemüse, weißer Kidneybohrendip (12, 21, 22), Kokosquark (12)		
<b>Freitag</b>	Veggie	Gorgonzolasauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebeln, Bio - Möhren) mit Erbsen (12) und Gemüsevollkornreis (Bio - Mais, Bio - Möhren)	kcal: 351 F: 6.9	E: 11.1 KH: 60.0
	Vital	Gebratenes Seelachsfilet (1, 2, 8, 9, 22) auf einer Paprika - Zucchini sauce (1, 2, 12, 21) (Bio - Paprika, Bio - Zucchini, Bio - Sellerie, Bio - Möhren, Bio - Zwiebeln) und Salzkartoffeln	kcal: 526 F: 9.4	E: 63.2 KH: 43.9
	Frische-Bar	frisches Obst und Gemüse, Frischkäse Pesto - Dip (8, 12)		

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.