

www.z-catering.de

Woche 10.07. - 14.07.2023 (Änderungen vorbehalten)

bei Bio gilt: DE-ÖKO-070



Menü I - 5,90 €, Menü II - 6,30 €, Salat 2,00 €/100g

Montag	Suppe	Szegediner Gulaschsuppe mit Schweinefleisch und Sauerkraut (1,2)		
	Menü I	Blumenkohl - Kokoscurry mit roten Linsen (mit Blumenkohl, Karotten, Sellerie, Zwiebeln) (1,2,21) an Bio-Reis und dazu Ingwer Tomaten mit frischen Koriander und Röstzwiebeln (1,2)	kcal 491	E 7,60
	Vegan		F 19,70	KH 70,50
	Menü II	Rindfleischstreifen nach Art "Stroganoff" (mit Rote Beete, Sellerie, Zwiebeln und Gewürzgurken) (1,2,21,22) dazu Bio - Kartoffeln und ein Sauerrahm Dip (12)	kcal 446	E 24,10
			F 11,90	KH 59,00
	Menü III	Wellenbandnudeln (1,2,8) in einer Paprika Cabonara Sauce (1,2,8,12,21,26,27) mit Schinken (26), Petersilie und Parmesan (12)		
	5,90€			
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Dienstag	Suppe	Graupen-Eintopf mit Klößchen (1,4,12,21,22)		
	Menü I	Zwei mit Spinat gefüllte Polentataschen (1,2,12) auf Schmorturkengemüse mit frischem Dill (1,2,12,26) dazu gebratenen Strauchtomaten und geröstete Sonnenblumenkerne	kcal 398	E 9,00
			F 21,20	KH 39,10
	Menü II	Geschmorte Rosmarin - Hähnchenkeule auf einem Ratatouillegemüse (Tomaten, Paprika, Zucchini, Zwiebeln, Champignons, Auberginen, Kräuter) (26) und dazu Bio-Reis	kcal 649	E 36,10
			F 32,10	KH 54,80
	Menü III	Rotweinschmortopf (1,2,21,26) vom Rind mit Kartoffelstampf (12,27) und Wurzelgemüse (21)		
	7,00€			
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Mittwoch	Suppe	Süß - Saurer Linseneintopf mit Wurzelgemüse und Knacker (1,2,21,22)		
	Menü I	Gefüllte Zucchini (Zucchini, Bio Bulgur, Tomaten, Paprika, Champignons, Zwiebeln) mit Hirtenkäse überbacken (1,2,12,26) auf einer italienischen Antipasti-Sauce (mit Tomaten, Sellerie, Zwiebeln) (1,2,21) dazu Gemüse Bulgur (1,2,16) und Rucola	kcal 469	E 17,20
			F 19,10	KH 53,10
	Menü II	"Steak au four" Schweinerückensteak mit Würzfleisch (mit Sellerie, Zwiebeln) und Bio - Käse überbacken (1,2,9,11,12,21), auf einer Bratensauce (1,2,12,21) mit Mischgemüse (mit Erbsen, Karotten) (12) und dazu Bio -Salzkartoffeln	kcal 571	E 41,60
			F 20,40	KH 54,20
	Menü III	Berliner Currywurst in würziger Currysauce dazu Pommes (Currypulver) und ein gemischter Salat		
	5,90€			
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Donnerstag	Suppe	Sauer-Scharf-Suppe mit Hackfleisch und Gemüse (1,2,8,11,12,21)		
	Menü I	"Canneloni Verdi" gefüllt mit Spinat und Ricotta - Käse (mit Tomaten, Sellerie, Zwiebeln) (1,2,8,12) dazu eine Citrus-Sauce mit Thymian (Sellerie, Zwiebeln) (1,2,12,21,22) dazu Bio-Erbsen (12) und Rucola	kcal 755	E 28,40
			F 36,00	KH 74,10
	Menü II	"Chilli con carne" vom Rind (mit Paprika, Möhren, Sellerie, Zwiebeln, Kidneybohnen, Mais) (1,2,21) dazu Bio-Reis, Sour Creme (12) und Nachos (10)	kcal 562	E 26,60
			F 30,60	KH 68,60
	Menü III	Käsespätzle (1,2,8,12,26,27) mit Speck, Röstzwiebeln (1,2) und dazu ein kleiner gemischter Salat		
	6,90€			
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Freitag	Suppe	Gulaschsuppe mit Paprika und Kartoffeln (1,2)		
	Menü I	Würzig cremiger Grillkäse (12) auf einer Zitronenrahmsauce (mit Sellerie, Zwiebeln) (1,2,21) mit Möhengemüse (12) an Bio - Couscous (1,2,21,22) und dazu ein kleiner Blattsalat mit Frenchdressing	kcal 94	E 30,30
			F 53,50	KH 70,40
	Menü II	Zarte Matjesfilets (9,12) auf einem mediterranem Bohnengemüse an Bio -Salzkartoffeln und dazu eine "Hausfrauensoße" (1,2,8,12,22)	kcal 575	E 22,20
			F 25,90	KH 60,10
	Menü III	Rindergeschnetzeltes (1,2,12,21,26,27) mit Champignons und Langkornreis		
	7,00€			
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		

E=Eiweiß, F=Fett, KH=Kohlenhydrate

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), 27 Laktose