

www.z-catering.de
 Woche 01.07.-05.07.2024
 bei Bio gilt: DE-ÖKO-070



Menü I - 6,40 €, Menü II - 6,90 €, Salat 2,20 €/100g

Montag	Suppe	Soljanka (21,22,26,28,38,) mit saurer Sahne (12) und Petersilie		
	Menü I	Pilzpfanne mit Thymian und grünem Pfeffer (1,2,12,21,28) auf Linguine (1,2)	kcal 577 F 13,20	E 25,80 KH 84,70
	Menü II	Geschmortes Nackensteak in Letscho (26,28) auf Bio Langkornreis	kcal 533 F 23,20	E 25,70 KH 54,30
	Menü III 6,90€	Rinderstreifen "Stroganoff" (1,2,12,22,26,28,38) an Kartoffelstampf (Bio Kartoffel) (12) und Roter Bete (26,28)	kcal 398 F 15,90	E 18,10 KH 40,90
	Dessert Salat	abwechslungsreiche Dessertauswahl Vitalbar mit Salaten der Saison		
Dienstag	Suppe	Linseneintopf mit Knacker (21,22,26,27,28) und Petersilie verfeinert		
	Menü I	Linsenchili mit Belugalinsen (11), dazu Möhre mit Zitrone und Couscous (Bio Couscous) (1,2)	kcal 552 F 8,00	E 20,70 KH 90,80
	Menü II	Hähnchen Tikka Masala (12) mit Schluppe und Sesam auf Langkornreis (Bio-Reis)	kcal 355 F 10,80	KH 17,70 KH 45,10
	Menü III 8,00 €	Schweineschnitzel "Cordon Bleu" (1,2,8,12,26,28,34) mit Erbsen und Möhren in Rahmsauce (1,2,12), dazu Krokette (1,2) und Zitronenschnitz	kcal 837 F 43,60	E 42,60 KH 64,80
	Dessert Salat	abwechslungsreiche Dessertauswahl Vitalbar mit Salaten der Saison		
Mittwoch	Suppe	Berliner Erbseneintopf mit Kassler (26,27,28)		
	Menü I	Marinierter Grillkäse (12) an Zucchini, dazu Ricottasauce (1,2,12,21,26,28) und gebratene Gnocchi (8,12)	kcal 879 F 51,10	E 24,10 KH 77,40
	Menü II	Ofenpaprika mit Rindfleisch und Gemüse (1,2,8,12,21,26,28) an fruchtiger Tomatensauce (1,2,12) und Spiralnudeln (Bio Spirelli)	kcal 794 F 20,70	E 35,30 KH 112,60
	Menü III 6,40€	Berliner Currywurst in würziger Currysauce (12,22,28,34,40,43) (Currypulver) mit Pommes, dazu ein kleiner Salat mit Joghurt-Dressing (12)	F 866,00 F 52,70	E 21,90 KH 70,80
	Dessert Salat	abwechslungsreiche Dessertauswahl Vitalbar mit Salaten der Saison		
Donnerstag	Suppe	Rindergulaschsuppe mit Schmand (12,28)		
	Menü I	Chili sin carne auf Sojabasis (1,2,11,21,26,28) an Bio Langkornreis, Dip mit Saurer Sahne (12) und Nachos	kcal 448 F 11,20	E 17,80 KH 63,40
	Menü II	Linguine (1,2) mit Sauce alla Carbonara (1,2,8,12,26,28,34) und kleinem Beilagensalat (8,12,27)	kcal 747 F 29,80	E 33,00 KH 84,40
	Menü III 7,50€	Thüringer Bratwurst (21,22,34) mit Bratensauce (1,2,21,22,28) an Spreewälder Sauerkraut (26,28) und Schnittlauchkartoffeln (Bio Kartoffel)	kcal 866 F 52,70	E 21,90 KH 70,80
	Dessert Salat	abwechslungsreiche Dessertauswahl Vitalbar mit Salaten der Saison		
Freitag	Suppe	Sauer-scharfe Pekingsuppe mit Schweinefleisch (1,2,8,11,21,23,26,28)		
	Menü I	Gemüse - Bulgurbolognese (1,2,21,26,28) mit Geriebenen Gouda (Bio-Käse) (8,12) auf Spirelli (Bio Spirelli) (1,2)	kcal 577 F 8,00	E 19,60 KH 103,10
	Menü II	Matjesfilet (9,12,26) nach Art der Hausfrau (8,12,22,28), dazu Rote Bete-Salat (12,26,28) und Bio Salzkartoffel	kcal 751 F 51,40	E 22,20 KH 47,60
	Menü III 8,20€	Sauerbraten vom Bugfilet (1,2,11,21,22,26,28) an Preiselbeerrotkohl und Kartoffelklößen mit Bröselbutter (1,2,12)	kcal 567 F 21,3	E 23,60 KH 65,3
	Dessert Salat	abwechslungsreiche Dessertauswahl 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)