



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 03.12.-07.12.18 (Änderungen vorbehalten)

Wir bieten jeden Tag ein weiteres Drittmenü an.

Menü I - 4,60 €, Menü II - 4,90 €, Salat 1,40 €/100g

Montag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I Vegan	Gemüse-Linsenchili (1,2,6,21,26) (mit Bio-Grünkern, Bio-Paprika, Bio-Möhren, Beluga Linsen, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Mais, Kidneybohnen, Tomaten) mit und dazu Bulgur (1,2,21,22) (Bio-Bulgur), Strauchtomaten	kcal 521 F 14,76	E 17,59 KH 76,95
	Menü II	Berliner Tiegelwurst (1,2,21,22) an Spreewälder Sauerkraut mit Petersilienkartoffeln	kcal 769 F 34,94	E 32,95 KH 77,16
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Dienstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	1/2 Blumenkohl mit "Polnischer Butter" auf einer Zitronensauce (1,2,12,21,22) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zitronen) und dazu Petersilienkartoffeln	kcal 568 F 28,00	E 14,80 KH 60,50
	Menü II	Zarte Hähnchenbruststeifen (1,2,21) in einer BBQ-Sauce (mit Bio-Tomatenwürfel, Bio-Paprika, Mais, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) dazu Grillgemüse und Bio-Reis, Nachos (12)	kcal 792 F 35,48	E 38,99 KH 80,44
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Mittwoch	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Kürbis-Spinatlasagne (1,2,12) (Bio-Hokkaidokürbis, Blattspinat, Bio-Nudelplatten, Bio-Zwiebeln) auf einem würzigen Grünkohlgemüse (12,21,22), Grünkohlchips	kcal 788 F 45,90	E 31,10 KH 57,50
	Menü II	"Moussaka" Auflauf mit Hackfleisch (1,2,12) vom Schwein (mit Auberginen, Bio-Zucchini, Tomaten, Bio-Zwiebeln und Kartoffeln) mit Käse überbacken, Basilikumdip (12,26)	kcal 726 F 48,10	E 35,90 KH 35,40
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Donnerstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Paniertes Gouda (1,2,8,12) an Spitzkohlgemüse (12) mit Sellerie-Apfelpüree (12,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Milch) und dazu Preiselbeeren	kcal 749 F 39,00	E 30,70 KH 65,30
	Menü II	Rahmgoulasch (1,2,11,12,21) vom Schwein mit Champignons (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) an Butterbohnen (12) (Prinzessbohnen) und dazu Böhmisches Serviettenknödel (1,2,8,12)	kcal 693 F 36,30	E 30,50 KH 60,90
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Freitag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Tortellini (1,2,8,12) mit Käse und Spinat gefüllt auf Rahmchampignons (1,2,12,21) (mit Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) dazu geriebener Käse (12), Rucola	kcal 781 F 32,30	E 31,20 KH 87,20
	Menü II	Gebrautes Seelachsfilet (1,2,9) auf einen asiatischem Gemüseragout (1,2,11,16,23,26) (Bio-Paprika, Bio-Tomate, Bio-Möhren, Mais, Bohnen, Kaiserschoten, Morcheln, Chinakohl) mit Cashewkernen, Bio-Reis	kcal 627 F 17,11	E 38,29 KH 81,18
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		

E=Eiweiß, F=Fett, KH=Kohlenhydrate - **Wir verwenden keine deklarierungspflichtigen Zusatzstoffe!!**

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)