



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 11.02.-15.02.19 (Anderungen vorbehalten)

Wir bieten jeden Tag ein weiteres Drittmenü an.

Menü I - 4,70 €, Menü II - 5,00 €, Salat 1,50 €/100g

Montag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I Vegan	Blumenkohl (Bio-Blumenkohl) im Tempurateig auf einem Paprika-Kartoffelcurry (1,2,21) (Bio-Paprika, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) mit Tomaten-Korianderdip (26)	kcal 747 F 36,80	E 17,80 KH 80,50
	Menü II	Gebratene Hähnchenbruststreifen in einer Rahmsauce (1,2,12,21) (mit grünem Pfeffer, Champignons, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu Spätzle (1,2,6,8,12) aus der Pfanne mit frischem Schnittlauch	kcal 1058 F 46,40	E 54,40 KH 105,10
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Dienstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Vegetarische Moussaka (1,2,12) (mit Zucchini, Kirschtomaten, Aubergine, Bio-Zwiebeln) mit Tomaten- Olivenragout (1,2,21,26) (mit Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Tomatenwürfel, Champignons, getr. Tomaten, Oliven) und Oliven-Quarkdip (12)	kcal 437 F 20,70	E 19,20 KH 40,50
	Menü II	Hackbraten (1,2,8) vom Schwein auf einer Rahmsauce (1,2,12,21) mit Mischgemüse (12) (mit Möhren und Bio-Erbesen) und dazu Kroketten (1,2)	kcal 871 F 39,90	E 49,60 KH 76,30
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Mittwoch	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Bio-Penne (1,2) in einer Kürbis - Gorgonzolasauce (1,2,12,21,22,26) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit frischem Blattspinat und gerösteten Kürbiskernen, geschmolzene Kirschtomaten	kcal 635 F 27,30	E 21,70 KH 73,50
	Menü II	Borschtschpfanne (1,2,11,21,26) mit Rindfleisch (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Rote Bete, Möhren, Weißkohl) und dazu Prager Serviettenknödel (1,2,8,12), saure Sahne (12)	kcal 609 F 28,50	E 31,50 KH 56,10
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Donnerstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Hausgemachter Kaiserschmarrn (1,2,8,12) (mit Bio-Milch, Bio-Ei) mit Zwetschgenröstern (26) und dazu geröstete Mandeln (13)	kcal 1038 F 38,60	E 18,90 KH 146,00
	Menü II	Gebrautes Kotelett (1,2,8) (Schwein) auf einer Bratensauce (1,2,21) dazu Rosenkohl (12) mit Muskatbutter und Speck-Kartoffelstampf (1,2,12) (mit Bio-Milch, Bio-Zwiebeln)	kcal 880 F 34,80	E 71,80 KH 70,30
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Freitag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Gnocchi (8,12) aus der Pfanne auf einem Kürbis-Tomatengemüse (1,2,21,26) (mit Zucchini, Bio-Hokkaido, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Rucola, Parmesanhobel (8,12)	kcal 600 F 21,40	E 11,20 KH 88,40
	Menü II	Gebrautes Seelachsfilet (1,2,9) auf einer Kokos-Currysauce (1,2,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Sesam - Honigkarotten (23) und dazu Bio-Reis	kcal 611 F 21,10	E 34,50 KH 72,20
	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)