



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 11.03.-15.03.19 (Änderungen 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	Gebackener Camembert (1,2,12) auf einer Zitronenrahmsauce (1,2,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln), Blumenkohlgemüse und Bio-Reis dazu Preiselbeeren	kcal 787 F 39,80	E 22,80 KH 82,60
	Menü II	Leberragout (1,2,11,21) Berliner Art (mit Bio-Apfel-, Bio-Zwiebelwürfel, Bio-Sellerie) an einem Kartoffelstampf (12) (mit Bio-Milch) mit frischem Schnittlauch und dazu Röstzwiebeln (1,2)	kcal 638 F 22,30	E 36,30 KH 70,20
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Dienstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Gefüllter Kartoffelrösti (1,2,12) auf einer grünen Erbsensauce (1,2,12,21,22) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) an Möhrengemüse (12) mit Petersilie und frischem Tomatensalat	kcal 640 F 28,40	E 19,00 KH 77,00
	Menü II	"Piccata Milanese" gebratenes Putenbruststeak (1,2,8,12) in einer Parmesan-Eihülle (Bio-Ei) auf einer Kräuter-Tomatensauce (1,2,21,26) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Bio-Penne (1,2), Rucola	kcal 662 F 16,30	E 48,50 KH 78,20
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Mittwoch	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Gebratenes Sellerieschnitzel (1,2,8,21) (Bio-Sellerie, Bio-Ei) auf einer Petersiliensauce (1,2,12,21,22) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) mit Rosenkohl (12) und dazu Kartoffelgratin (12)	kcal 721 F 407,00	E 20,00 KH 66,20
	Menü II	Indisches Tandorigeschetztes (1,2,21) vom Hähnchen mit knackigen Karotten (Bio-Karotten, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) und dazu Bio-Basmatireis, Koriander Ingwer Topping (Achtung scharf)	kcal 884 F 40,20	E 41,30 KH 88,50
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Donnerstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I Vegan	Riesenchampignons gefüllt mit Spinat und Sonnenblumenkernen auf einem Tomatenragout (1,2,21,26) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln), Bulgur-Gemüsepfanne (1,2,16,26) (Bio-Bulgur, Zucchini, Paprika, Mais, getr. Tomaten, Deftiger Wildgoulasch (1,2,11,21,26) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Preiselbeerrotkraut (mit Bio-Zwiebeln) und dazu Kartoffelklöße mit Polnischer Butter (1,2,12)	kcal 481 F 21,10	E 17,40 KH 52,80
	Menü II	Deftiger Wildgoulasch (1,2,11,21,26) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Preiselbeerrotkraut (mit Bio-Zwiebeln) und dazu Kartoffelklöße mit Polnischer Butter (1,2,12)	kcal 578 F 21,70	E 26,60 KH 64,30
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Freitag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	"Liniine Pesto" Pasta (1,2) mit einem hausgemachtem Pesto Rosso (8,12,26) (mit Bio-Paprika, Bio-Tomatenwürfel) dazu mediterranes Pfannengemüse (mit Bio-Zucchini), Rucola	kcal 692 F 23,80	E 23,60 KH 94,00
	Menü II	"Seelachsfilet Königsberg" (9,21) gedünstetes Seelachsfilet in einer Kapern Zitronensauce (1,2,12,21,22) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Zitronen) mit Butterkartoffeln und Rote Bete Salat mit Walnussöl (12,15,26)	kcal 614 F 26,70	E 33,70 KH 56,00
	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)