



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 15.04.-19.04.19 (Änderungen vorbehalten)

Wir bieten jeden Tag ein weiteres Drittmenü an.

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

<b>Montag</b>	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I <b>Vegan</b>	Linsencurry Dehli (1,2,21) mit knackigem Gemüse (Bio-Paprika, Bio-Blumenkohl, Bio-Erbesen, Bio-Karotten, Bohnen, Mais, Bohnen, Romanesco, Champignons, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie), Bio-Basmatireis und frischer Ingwer, Röstzwiebeln (1,2)	kcal 735 F 24,10	E 16,80 KH 108,70
	Menü II	Mit Hirtenkäse und Bio-Tomaten überbackene Hähnchenbrust (1,2,12) auf einem Rosmarin - Tomatenragout (1,2,21,26) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) mit und dazu Bio-Penne (1,2) und Rucola	kcal 705 F 22,40	E 41,80 KH 81,70
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Dienstag</b>	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	"Linguine Pesto" Pasta (1,2) mit einem hausgemachtem Gemüsepesto (8,12,26) (Bio-Paprika, Bio-Tomatenwürfel, Hartkäse, frische Kräuter) dazu geschmolzene Kirschtomaten und geröstete Sonnenblumenkerne, Rucola	kcal 811 F 32,00	E 27,00 KH 101,90
	Menü II	Krustenbraten (22) vom Schwein auf eigener Sauce (1,2,21) (mit Bio-Zwiebel, Bio-Sellerie) dazu Blumenkohlgemüse mit brauner Butter (1,2,12) und Kartoffelklöße	kcal 804 F 47,80	E 42,10 KH 50,10
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Mittwoch</b>	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Grillgemüse (Bio -Zucchini, Paprika, Champis, Tomaten, rote Zwiebeln, Auberginen) auf einer Mojosaucen (26) (Bio-Paprika, Bio Zwiebeln) und Kartoffelgratin (12) dazu Rucola und geröstete Kürbiskerne	kcal 584 F 36,20	E 13,00 KH 50,30
	Menü II	"Königsberger Klopse" (1,2) Fleischklöße vom Schwein in einer Kapernsauce (1,2,11,12,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Salzkartoffeln, Möhrensalat (mit Bio-Möhren)	kcal 770 F 36,90	E 34,50 KH 70,30
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Donnerstag</b>	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Bio-Grünkern-Käsebratling (1,2,6,8,12,15,21) (BioZucchini, BioPaprika, BioSellerie, BioMöhre, Lauch, Walnüsse) auf Rahmgemüse (1,2,12,21) (BioBlumenkohl, BioPaprika, Erbsen, Bohnen, Mais, BioMöhren, BioSellerie, BioZwiebeln), Spätzle (1,2,6,8,12), Tomaten-Schnittlauchsalat	kcal 927 F 32,00	E 36,20 KH 120,10
	Menü II	Zarte Matjesfilets (9,12) auf einer Hausfrauensauce (1,2,8,12,22) mit Apfel, Gewürzgurken, Frühlingslauch, Salzkartoffeln und Kräuterzwiebeln	kcal 857 F 49,20	E 32,40 KH 69,50
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Freitag</b>	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Karfreitag		
	Menü II			
	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)