



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 29.04.-03.05.19 (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	Gebackene Frühlingsrolle (1,2,8,11,12,21) auf asiatischem Gemüseragout (1,2,11,23,26) (Karotten, Mungokeimlinge, Paprika, Porree, Bambus, Zwiebeln, Wassermocheln) mit Koriander-Ingwer-Dip, dazu Bio-Langkornreis	kcal 586 F 11,20	E 14,40 KH 106,60
	Menü II	Gebratenes Schweinerückensteak auf Rahmchampignons (1,2,12,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit grünem Pfeffer dazu Kartoffelstampf (129 (mit Bio-Milch, Butter)	kcal 785 F 39,20	E 50,50 KH 53,70
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Dienstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I Vegan	Bio-Rigatoni (1,2) auf einer Mojósauce (26) (mit Bio-Paprika, Bio-Zwiebeln) und mediteranes Grillgemüse (Bio-Zucchini, Auberginen, Paprika, Champignons, rote Zwiebeln, Kirschtomaten), frittierte Kapern,	kcal 530 F 13,70	E 17,30 KH 81,90
	Menü II	Gebackenes Zitronenhähnchen mit Strauchtomaten an Wedges (1,2) und Basilikumdip (12,26)	kcal 986 F 62,20	E 60,10 KH 44,10
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Mittwoch	Suppe			
	Menü I	Feiertag		
	Menü II			
	Dessert			
	Salat			
Donnerstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Eine mit Hirtenkäse gefüllte Aubergine (12,26) (mit Bio-Zwiebeln) auf einer Fenchel - Olivensauce (1,2,21,26) (mit Bio-Fenchel, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und dazu Kartoffel-Gnocchis (8,12)	kcal 656 F 32,60	E 14,70 KH 73,40
	Menü II	Kräuterbraten von Schwein auf eigener Sauce (1,2,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu Leipziger Allerlei (12) (Karotten, Erbsen, Weißer Spargel) und dazu Schnittlauchkartoffeln	kcal 665 F 25,30	E 44,80 KH 63,10
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Freitag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Gebackene Ofenkartoffeln mit Blattspinat und mit Feta - Käse (12) überbacken (mit Bio-Zwiebeln) mit einem Sauerrahm - Kräuterquark (12) (mit Bio-Milch) dazu Rucola und Geröstete Kürbiskerne	kcal 619 F 25,30	E 25,10 KH 68,90
	Menü II	Gebackenes Rotbarschfilet (1,2,9) auf einer Zitronen-Buttersauce (1,2,12,21,22) dazu Zucchini Gemüse und getrocknete Tomaten mit Bandnudeln (1,2)	kcal 798 F 32,30	E 40,40 KH 81,70
	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)