



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 13.05.-17.05.19 (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	Zwei gekochte Bio-Eier (8) auf einer Frankfurter grünen Kräutersauce (1,2,8,12,26) mit Buttermöhrrchen (12) und dazu Salzkartoffeln	kcal 643 F 31,80	E 24,10 KH 63,60
	Menü II	"Tortelloni Carne" (1,2) mit Rindfleisch gefüllte Nudeltaschen in einem Rosmarin - Tomatenragout (1,2,21,26) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Käse (12) und Rucola, geröstete Pinienkerne	kcal 958 F 28,80	E 38,40 KH 135,80
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Dienstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I Vegan	Thai Kokoscurry (10) mit buntem Gemüse (Brokkoli, Möhren, Paprika, Chilli, Ingwer) an Reismudeln (23) und frischen Sprossen	kcal 723 F 42,50	E 10,40 KH 72,60
	Menü II	Berliner Rostbratwurst (12,21) auf einer Bratensauce (1,2,21) mit Leipziger Allerlei (12) (Bio-Erbesen, Karotten, Beelitzer Spargel) und dazu Kartoffelstampf (12) (mit Bio-Milch)	kcal 655 F 42,50	E 21,20 KH 43,50
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Mittwoch	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Gefüllte Zucchini (1,2,12,26) (BioZucchini, BioBulgur, Tomatenwürfel, Paprika, Champignons, Hirtenkäse), Frischkäse-Paprikasauce (1,2,12,21,22) (BioZwiebeln, BioSellerie, BioPaprika, Thymian, Rosmarin), BioPenne (1,2) Parmesanchip (8,12)	kcal 584 F 16,00	E 23,30 KH 83,70
	Menü II	Gegrilltes Schweinesteak auf einem Letschogemüse (22) (mit Bio-Zwiebeln) dazu Salzkartoffeln	kcal 718 F 29,20	E 44,30 KH 65,50
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Donnerstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Spinatlasagne (1,2,12) (Bio-Nudeln, Bio-Zwiebeln, Blattspinat) auf einer Gorgonzola - Champignonsauce (1,2,12,21,22,26) (mit Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) und dazu Kirschtomaten und geröstete Sonnenblumenkerne	kcal 816 F 39,20	E 27,40 KH 86,70
	Menü II	"Chilli con carne" (1,2,11,21) vom Rind (mit Bio-Paprika, Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Kidneybohnen, Mais) dazu Bio-Langkornteis, Sourcream (12) und Nachos (12)	kcal 857 F 37,90	E 40,00 KH 89,60
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Freitag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Indisches Gemüse Ragout (1,2,12,16,21,23) (Bio-Zucchini, Tomaten, Bio-Sellerie, Möhren, Bohnen, Bio-Zwiebeln) mit Rahmkäse (12), Kichererbsen und Cashewkernen an Bio-Basmati-Reis mit einem Joghurt-Minzdip (12)	kcal 794 F 29,50	E 32,70 KH 95,50
	Menü II	Zarte Matjesfilets (9,12) auf Bohnensalat an Bratkartoffeln (1,2) mit Speck und dazu Sauerrahm-Dilldip (12)	kcal 620 F 38,90	E 27,70 KH 38,30
	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)