



[www.z-catering.de](http://www.z-catering.de) (DE-ÖKO-070)

Woche 20.05.-26.05.19 (Anderungen 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	Kräuterquark (12) "Spreewälder Art" (Bio - Quark) mit Leinöl frischen Kräutern dazu Butterkartoffeln (12) und Pfannengemüse (mit Bio-Zucchini, Paprika, Kirschtomaten, Champignons, Aubergine)	kcal 610 F 30,30	E 24,60 KH 56,60
	Menü II	Gebackene Hähnchenbrust (1,2,8) in einer Kokospanade auf einem asiatischem Wok - Gemüseragout (1,2,11,23,26) (Paprika, Karotten, Morcheln, Chinakohl) und dazu Bio-Langkorreis	kcal 733 F 26,20	E 38,70 KH 86,70
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Dienstag</b>	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Gegrillter Rahmkäse (12) auf einem Tomaten - Olivenragout (1,2,21,26) (mit Bio-Tomatenwürfel, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Pepperoni, Champignons) an Bio Fusilli (1,2) dazu Rucola und Pinienkerne	kcal 835 F 36,50	E 36,70 KH 84,30
	Menü II	Würziges BBQ - Geschnetzeltes vom Schwein (1,2,21) (mit Bio-Paprika, Bio-Tomaten, Mais, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Grill - Rosmarinkartoffeln	kcal 501 F 15,80	E 32,50 KH 55,30
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Mittwoch</b>	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I Vegan	Auflauf mit Chicoree (1,2,12,21,22,26) (mit Bio -Tomaten, Bio-Zucchini, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) mit Kapern an Kartoffelgnocchi (8,12) dazu geröstete Sonnenblumenkernen	kcal 638 F 26,00	E 15,40 KH 82,90
	Menü II	Kasselerbraten auf eigener Sauce (1,2,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) Spreewälder Sauerkraut und dazu Salzkartoffeln	kcal 665 F 20,10	E 56,00 KH 62,00
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Donnerstag</b>	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Gebrautes Sellerieschnitzel (1,2,8,21) (Bio-Sellerie, Bio-Ei) auf einer Petersilienrahmsauce (1,2,12,21,22) (mit Bio Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Käse) mit Möhren-Ofenfenchel (12) und dazu Kartoffelstampf (12) (mit Bio-Milch)	kcal 601 F 29,10	E 16,50 KH 65,50
	Menü II	Rinderhacksteak (1,2,8,12,21,22) (mit Bio-Zwiebelwürfel) mit Tomate und Mozzarella überbacken auf mediterranen Tomatenragout (1,2,21,26) (mit Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) und Bio-Penne (1,2) dazu Rucola, geröstete Kürbiskerne	kcal 745 F 26,20	E 41,40 KH 83,30
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Freitag</b>	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Frisches Spargelragout (1,2,12) (mit Bio-Zwiebeln) vom Beelitzer Stangenspargel mit Kartoffelgratin (12) und Tomatensalat (26)	kcal 581 F 39,90	E 11,30 KH 43,60
	Menü II	Ofen-Seelachs (9,12,26) mit einer Tomaten-Olivenhaube mit Rosmarin und Käse überbacken auf Gemüsecurry (1,2,12,21,22) (mit Bio-Paprika, Bio-Erbesen, Bio- Blumenkohl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu Bio-Reis und Frühlingslauch	kcal 603 F 17,40	E 35,60 KH 75,90
	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)