



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 10.06.-16.06.19 (Anderungen vorbehalten)

Wir bieten jeden Tag ein weiteres Drittmenü an.

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

Montag	Suppe			
	Menü I	Feiertag		
	Menü II			
	Dessert			
	Salat			
Dienstag	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 Pinienkerne, Rucola	kcal 844 F 29,50	E 28,20 KH 114,30
	Menü II	"Königsberger Klopse" (1,2) Fleischklöße vom Schwein in einer Kapernsauce (1,2,11,12,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Salzkartoffeln und Möhrensalat (mit Bio-Möhren)	kcal 765 F 36,90	E 34,30 KH 69,20
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Mittwoch	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Vegetarische Bratwurst (1,2,8) auf mediterranem Gemüse (Bio-Zucchini, Paprika, Champis, Kirschtomaten, rote Zwiebeln) an einer Mojosaucen (26) (Bio-Paprika, Bio-Zwiebeln) und dazu Kartoffelgratin (12)	kcal 706 F 48,60	E 21,10 KH 44,30
	Menü II	Herzhafter Goulasch (1,2,11,12,21) vom Rind mit (mit Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) Preiselbeerrotkohl (mit Bio-Zwiebeln) und Spätzle (1,2,6,8,12)	kcal 752 F 23,30	E 43,60 KH 90,00
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Donnerstag	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, BioMöhren, BioSellerie, Bio-Zwiebeln, Mais), Kartoffeln, kl. Salat mit Frenchdressing (8,22)	kcal 789 F 31,30	E 26,00 KH 97,20
	Menü II	Krustenbraten (22) vom Schwein auf eigener Sauce (1,2,21) (mit Bio-Zwiebel, Bio-Sellerie) dazu Erbsen-Möhrengemüse (12) (mit Bio-Möhren, Bio-Erbsen) und Kartoffelklöße mit brauner Butter (1,2,12)	kcal 841 F 48,20	E 40,10 KH 60,50
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Freitag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I Vegan	Linsencurry Dehli (1,2,21) mit Gemüse (Bio Paprika, Bio-Blumenkohl, Bio-Erbsen, Bio-Karotten, Bio-Paprika, Mais, Bohnen, Romanesco, Champignons, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie), Bio-Basmatireis, frischer Ingwer und Sprossen	kcal 776 F 23,60	E 17,90 KH 119,00
	Menü II	Zarte Matjesfilets (9,12) mit Kräuterzwiebeln mit Hausfrauensauce (1,2,8,12,22) mit Apfel, Gewürzgurken und Frühlingslauch, dazu Dillkartoffeln	kcal 796 F 43,70	E 25,20 KH 73,10
	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)