



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

Woche 09.09.-13.09.19 (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          | Kräuterquark (12) "Spreewälder Art" (Bio - Quark) mit Leinöl frischen Kräutern dazu Butterkartoffeln (12) und dazu Gemüse von breiten Bohnen  | kcal 607<br>F 29,40 | E 25,20<br>KH 57,10 |
|                   | Menü II         | "Pasta Bolognese" Bio Penne (1,2) mit einer Sauce Bolognese (1,2,11,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten, Rindfleisch, Bio-Karotten), Rucola und geriebener Hartkäse (8,12)   | kcal 827<br>F 27,50 | E 47,20<br>KH 95,60 |
|                   | Dessert         | abwechslungsreiche Dessertauswahl   |                     |                     |
|                   | Salat           | Vitalbar mit Salaten der Saison   |                     |                     |
| <b>Dienstag</b>   | Suppe           | wechselnde Tagessuppe   |                     |                     |
|                   | Menü I          | Gebackener Hirtenkäse (1,2,8,12) auf einer Currysauce (1,2,12,21,22) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu Spitzkohlgemüse (12) und Bio-Langkornreis  | kcal 703<br>F 32,30 | E 24,00<br>KH 79,80 |
|                   | Menü II         | Frisches ungarisches Kürbisgemüse (1,2,26) (mit Bio-Zwiebel) mit Saurer Sahne (12) und frischem Dill dazu Salzkartoffeln und eine Boulette (1,2,8) vom Schwein  | kcal 775<br>F 44,50 | E 26,70<br>KH 65,60 |
|                   | Dessert         | abwechslungsreiche Dessertauswahl   |                     |                     |
|                   | Salat           | Vitalbar mit Salaten der Saison   |                     |                     |
| <b>Mittwoch</b>   | Suppe           | wechselnde Tagessuppe   |                     |                     |
|                   | Menü I<br>Vegan | Frisch gekochter Preiselbeerrotkohl (mit Bio-Zwiebeln) mit Salzkartoffeln und dazu ein knusprig gebackenes Sellerieschnitzel (21)   | kcal 522<br>F 10,70 | E 18,00<br>KH 84,40 |
|                   | Menü II         | "Steak au four" (1,2,9,11,12,21) Schweinerückensteak mit Würzfleisch (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) und Käse überbacken, auf einer Bratensauce (1,2,21) mit Mischgemüse (12) (Bio-Erbesen, Karotten) und dazu Kroketten (1,2) | kcal 669<br>F 25,40 | E 55,40<br>KH 52,70 |
|                   | Dessert         | abwechslungsreiche Dessertauswahl   |                     |                     |
|                   | Salat           | Vitalbar mit Salaten der Saison   |                     |                     |
| <b>Donnerstag</b> | Suppe           | wechselnde Tagessuppe   |                     |                     |
|                   | Menü I          | 1/2 Blumenkohl mit "Polnischer Butter" (1,2,12) auf einer Zitronensauce (1,2,12,21,22) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Zitronen) und dazu Petersilienkartoffeln  | kcal 571<br>F 25,70 | E 15,90<br>KH 65,40 |
|                   | Menü II         | Gebackene Hähnchenbrust (1,2,8) in einer Kokospanade einem asiatischem Wok - Gemüseragout (1,2,11,23,26) (Paprika, Bio-Karotten, Mocheln, Chinakohl) und dazu Bio-Reis  | kcal 742<br>F 26,70 | E 38,60<br>KH 88,10 |
|                   | Dessert         | abwechslungsreiche Dessertauswahl   |                     |                     |
|                   | Salat           | Vitalbar mit Salaten der Saison   |                     |                     |
| <b>Freitag</b>    | Suppe           | wechselnde Tagessuppe   |                     |                     |
|                   | Menü I          | Kartoffelauflauf (12) mit einem Pfannengemüse (26) (Paprika, Bio-Zucchini, Tomate, rote Zwiebeln) auf einer spanischen Mojosauce (26) (mit Bio-Zwiebeln, Bio-Paprika) und dazu frittierte Kapern                                | kcal 479<br>F 27,70 | E 9,30<br>KH 46,20  |
|                   | Menü II         | "Seelachsfilet Königsberg" (9,21) Gedünstetes Seelachsfilet in einer Kapern-Zitronensauce (1,2,12,21,22) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Zitrone) mit Salzkartoffeln und dazu ein Rote Betesalat mit Apfel (12,15,26)          | kcal 673<br>F 30,90 | E 34,40<br>KH 60,30 |
|                   | 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)