



www.z-catering.de (DE-OKO-070)
Woche 12.10.-16.10.20 (Änderungen vorbehalten)

Wir bieten jeden Tag ein weiteres Drittmenü an.

Menü I - 4,80 €, Menü II - 5,10 €, Salat 1,60 €/100g

Montag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Mit Hirtenkäse gefüllte Aubergine (12) (Bio-Zwiebeln), Bulgur-Gemüsepfanne (1,2,16,26) (mit Bio-Bulgur, Zucchini, Mais, Paprika, Chashewkerne) dazu ein Tomaten-Kürbisgemüse (1,2,21,22,26) (mit Bio-Kürbis, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln)	kcal 438 F 24,20	E 13,60 KH 39,70
	Menü II	"Tortellini Carne" (1,2) mit Rindfleisch gefüllte Nudeltaschen in einer Pastasauce (1,2,21,26), (Tomatenwürfel, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, getrockneten Tomaten, Oliven, Champignons, Peperoni), Rucola, geröstete Sonnenblumenkerne	kcal 880 F 28,20	E 33,70 KH 118,60
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Dienstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Gebäckener Räuchertofu (1,2,8,11) (mit Bio-Räuchertofu) an asiatischem Gemüseragout (23) (Möhren, Paprika, Bio-Zucchini, Zwiebeln, Mais, Bio-Prinzessbohnen, Chinakohl, Sojakeimlinge, Champignons) mit einer süß-sauen Sauce (1,2,11,23,26) und dazu Bio-Reis	kcal 629 F 20,50	E 23,00 KH 88,20
	Menü II	Gebratenes Schweinerückensteak auf Rahnchampignons (1,2,12,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit grünem Pfeffer und Steakhouse Pommes frites	kcal 834 F 51,20	E 41,70 KH 48,30
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Mittwoch	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I Vegan	Rosmarinkartoffeln auf einer Mojosauce (26) (mit Bio-Paprika, Bio-Zwiebeln) dazu mediterranes Bohnengemüse (Bio-Prinzessbohnen, rote Zwiebeln, Rosmarin, Thymian) mit frittierte Kapern und Blattsalat mit einem Balsamicodressing (22,26)	kcal 414 F 18,80	E 10,50 KH 48,50
	Menü II	"Chilli con carne" (1,2,11,21) vom Rind (mit Bio-Paprika, Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Kidneybohnen, Mais) und dazu Bio-Reis, Nachos, Sour Creme-Dip (12)	kcal 802 F 35,30	E 37,60 KH 83,80
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Donnerstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Gnocchis (8,12) aus der Pfanne auf frischen Kräuter - Rahnchampignons (1,2,12,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, grüner Pfeffer) Rucola, geröstete Sonnenblumenkerne und geschmolzene Tomaten	kcal 817 F 41,20	E 19,90 KH 87,40
	Menü II	Krustenbraten (22) vom Schwein auf eigener Sauce (1,2,12,21) (mit Bio-Sellerie) mit Rotkohl (mit Bio-Zwiebeln) und dazu Kartoffelstampf (12) (mit Bio-Milch)	kcal 542 F 26,80	E 30,60 KH 42,80
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Freitag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Gebäckener Hirtenkäse (1,2,8,12) auf einem würzigem Blumenkohltandoori (1,2,21) (mit Bio-Blumenkohl, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Karotten und Bio-Erbsen) und dazu gelber Curryreis (Bio-Reis), Gebratenes Weisfisch (1,2,9) auf einem Bohnenragout (1,2,12,21) (mit Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) von gelben und grünen Bohnen und dazu Salzkartoffeln (mit Bio-Kartoffeln), Zitronenecke	kcal 744 F 33,40	E 27,10 KH 84,10
	Menü II	Gebäckener Hirtenkäse (1,2,8,12) auf einem würzigem Blumenkohltandoori (1,2,21) (mit Bio-Blumenkohl, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, Karotten und Bio-Erbsen) und dazu gelber Curryreis (Bio-Reis), Gebratenes Weisfisch (1,2,9) auf einem Bohnenragout (1,2,12,21) (mit Bio-Möhren, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) von gelben und grünen Bohnen und dazu Salzkartoffeln (mit Bio-Kartoffeln), Zitronenecke	kcal 571 F 16,20	E 37,10 KH 66,60
	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)