



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 09.11.-13.11.20 (Änderungen vorbehalten)

Wir bieten jeden Tag ein weiteres Drittmenü an.

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

|                   |                 |  |                     |                      |
|-------------------|-----------------|--|---------------------|----------------------|
| <b>Montag</b>     | Suppe           | wechselnde Tagessuppe  |                     |                      |
|                   | Menü I          | Parmesanrisotto (8,12,26) mit frischem Kürbis-Rattatouille (1,2,21,26) (Bio-Zucchini, Bio-Kürbis, Paprika, rote Zwiebeln, Auberginen, Thymian, Rosmarin, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomaten) dazu geröstete Kürbiskerne und Rucola  | kcal 586<br>F 23,70 | E 15,90<br>KH 76,70  |
|                   | Menü II         | Frankische mini Kostbratwürste (21,22) auf einer Bratensauce (1,2,21) mit Spreewälder-Sauerkraut und dazu Zwiebel - Kartoffelstampf (1,2,12) (mit Bio-Milch)   | kcal 773<br>F 53,80 | E 34,40<br>KH 36,30  |
|                   | Dessert         | abwechslungsreiche Dessertauswahl  |                     |                      |
|                   | Salat           | Vitalbar mit Salaten der Saison  |                     |                      |
| <b>Dienstag</b>   | Suppe           | wechselnde Tagessuppe  |                     |                      |
|                   | Menü I<br>Vegan | Bio-Rigatoni (1,2) an einer Pastasauce (1,2,21,26) (mit Bio-Tomatenwürfel, Champignons, Oliven, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit gebackenem Fenchel (mit Bio-Fenchel) dazu frittierte Kapern und Rucola, geröstete Rinderschmorbraten (21,26) auf eigener Sauce (1,2,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Preiselbeerrotkohl (mit Bio-Zwiebeln) und dazu Petersilienkartoffeln (mit Bio-Kartoffeln) | kcal 617<br>F 22,70 | E 18,40<br>KH 82,20  |
|                   | Menü II         | Rinderschmorbraten (21,26) auf eigener Sauce (1,2,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit Preiselbeerrotkohl (mit Bio-Zwiebeln) und dazu Petersilienkartoffeln (mit Bio-Kartoffeln)   | kcal 684<br>F 32,10 | E 29,50<br>KH 66,10  |
|                   | Dessert         | abwechslungsreiche Dessertauswahl  |                     |                      |
|                   | Salat           | Vitalbar mit Salaten der Saison  |                     |                      |
| <b>Mittwoch</b>   | Suppe           | wechselnde Tagessuppe  |                     |                      |
|                   | Menü I          | Frische Schupfnudeln (1,2,8) aus der Pfanne an Pfeffersauce (1,2,12,21) (Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) mit frischen Kräuterchampignons und Rosenkohlgemüse (12), dazu gebratene Strauchtomaten und   | kcal 643<br>F 22,20 | E 27,80<br>KH 82,00  |
|                   | Menü II         | Cordon bleu (1,2,8,12) vom Schwein (Bio-Gouda), Kasesauce (1,2,12,21,22) (Bio-Gouda, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) mit buntem Gemüse (Romanesco, Erbsen, Bio-Paprika, Möhren, Bohnen, Champignons, Bio-Mais), Steakhouse Pommes frites   | kcal 839<br>F 41,30 | E 44,50<br>KH 69,70  |
|                   | Dessert         | abwechslungsreiche Dessertauswahl  |                     |                      |
|                   | Salat           | Vitalbar mit Salaten der Saison  |                     |                      |
| <b>Donnerstag</b> | Suppe           | wechselnde Tagessuppe  |                     |                      |
|                   | Menü I          | Zucchini-Auberginenauflauf (8,12,26) auf (Bio-Zucchini) mit Hirtenkäse überbacken auf einem Tomaten-Kräuterragout (1,2,21,26) (mit Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) und dazu Rosmarinkartoffeln und dazu  | kcal 469<br>F 23,10 | E 15,40<br>KH 48,30  |
|                   | Menü II         | Gefüllte Paprikaschote (1,2,8) mit Hackfleisch vom Schwein auf einer Tomaten-Paprikasauce (1,2,21) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Bio-Tomatenwürfel, Bio-Paprika) dazu Bio-Reis  | kcal 829<br>F 30,80 | E 36,00<br>KH 102,10 |
|                   | Dessert         | abwechslungsreiche Dessertauswahl  |                     |                      |
|                   | Salat           | Vitalbar mit Salaten der Saison  |                     |                      |
| <b>Freitag</b>    | Suppe           | wechselnde Tagessuppe  |                     |                      |
|                   | Menü I          | Panierter Hokkaidokürbis (1,2,8) (Bio-Hokkaidokürbis, Bio Ei) an Currysauce (1,2,12,21,22) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln), Kirschtomaten-Zucchini-gemüse (Bio-Zucchini), Bio-Bulgur (1,2,21,22), Fühlingslauch, Sonnenblumenkerne  | kcal 487<br>F 12,70 | E 16,00<br>KH 73,20  |
|                   | Menü II         | Gebratenes Rotbarschmilet (1,2,9) auf einer Zitronen - Buttersauce (1,2,12,21,22) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Zitrone) mit Ofen-Wurzelgemüse (21,22) und dazu Salzkartoffeln (mit Bio-Kartoffeln)   | kcal 598<br>F 25,50 | E 30,00<br>KH 58,60  |
|                   | 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)