



www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 14.12.-18.12.20 (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	Zwei mit Kräuterkäse (12) gefüllte Kartoffeltaschen, Zitronen-Buttersauce (1,2,21) (Bio-Zwiebel, Bio-Sellerie), Wurzelgemüse (21) (Rote Beete, Steckrübe, Bio-Möhren, Sellerie), frischem Gurken-Minzsalat (Bio-Gurke, Rote Zwiebeln, Kirschtomaten und Cashewkerne) und Rucola	kcal 802 F 62,40	E 8,40 KH 43,80
	Menü II	"Steak au tour" (1,2,9,11,12,21) Schweinerückensteak mit Wurzelfleisch und Käse überbacken (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln), Bratensauce (1,2,12,21) (mit Bio-Sellerie), Karotten-Ebsengemüse (12) (mit Bio-Erbesen) und dazu Pommes Frites	kcal 774 F 40,00	E 47,80 KH 52,60
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Dienstag</b>	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Rahmkäse mit orient. Gemüseragout (1,2,12,16,21,23) (BioZucchini, Tomaten, BioZwiebeln, BioSellerie, Möhren, Bohnen, Kichererbsen, Ceshewkerne), Bio-Couscous (1,2,21,22), frischer Koriander, Blattsalat und Balsamicodressing (22,26)	kcal 867 F 39,50	E 32,50 KH 89,70
	Menü II	Vriogoulasch (1,2,11,21,26) (mit Bio-Sellerie, Bio Zwiebel) Preiselbeerrotkraut (mit Bio-Zwiebeln) und dazu Steckrüben-Kartoffelstampf (12)	kcal 547 F 18,90	E 27,50 KH 61,30
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Mittwoch</b>	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Gebrätene Sellerieschnitzel (1,2,8,21) (Bio-Sellerie) auf einer Zitronen-Buttersauce (1,2,21) (Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Zitronen) mit Rosenkohl (12) und dazu Kartoffelgratin (12)	kcal 641 F 39,20	E 15,40 KH 53,60
	Menü II	Tandorigeschmetzeltes (1,2,21) vom Hähnchen mit knackigen Karotten (Bio-Karotten, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) dazu Bio-Basmatireis, Koriander Ingwer Topping (Achtung scharf) und Möhrensalat (mit Bio-Möhren)	kcal 581 F 9,50	E 35,40 KH 87,10
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Donnerstag</b>	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I Vegan	Riesenchampignons (11) gefüllt mit Spinat und Sonnenblumenkernen (mit Bio-Tofu) auf einem Tomatenragout (1,2,21,26) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln), Bio Reis und dazu Kräuter-Crunch (1,3,4)	kcal 615 F 20,60	E 25,40 KH 81,80
	Menü II	Schnitzel vom Schwein (1,2,8) auf einer Bratenrahmsauce (1,2,21) (mit Bio-Sellerie) mit Blumenkohlgemüse (mit Bio-Blumenkohl) dazu Salzkartoffeln	kcal 597 F 15,80	E 47,10 KH 64,40
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Freitag</b>	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	"Linguine Pesto" Pasta (1,2) mit einem hausgemachtem Pesto Rosso (8,12,26) (mit Bio-Paprika, Bio-Tomatenwürfel) an mediterranes Pfannengemüse und Rocula	kcal 712 F 25,80	E 24,60 KH 92,90
	Menü II	"Seelachsfilet Königsberg" Gedunstetes Seelachsfilet (9,21) in einer Kapern-Zitronensauce (1,2,12,21,22) (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Zitronen) mit Salzkartoffeln und Rote Bete Salat (12,15,26) mit Walnussöl	kcal 660 F 30,30	E 33,60 KH 58,90
	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)