

www.z-catering.de (DE-ÖKO-070)

Woche 11.10.- 15.10.21 (Änderungen vorbehalten)

Wir bieten jeden Tag ein weiteres Drittmenü an.

Menü I - 5,10 €, Menü II - 5,40 €, Salat 1,70 €/100g



Montag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Tortellini mit Käse und Spinat 1,2,12 gefüllt auf Rahmchampignons 1,2,12,21 (mit Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie, grüner Pfeffer) dazu geriebener Käse 12 und Rucola	kcal 747 F 31,00	E 29,70 KH 84,20
	Menü II	Berliner Blutwurst 1,2,22 an Spreewälder Sauerkraut und Petersilienkartoffeln (mit Bio-Kartoffeln)	kcal 694 F 29,90	E 29,30 KH 73,70
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Dienstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I Vegan	"Linsen - Gemüsechili" 1,2,6,21,26 (mit Bio-Grünkern, Paprika, Bio-Möhren, Beluga Linsen, Bio-Sellerie, Mais, Kidneybohnen, Tomaten, Bio-Zwiebeln) an Bulgur 1,2,21,22 (Bio-Bulgur) mit Strauchtomaten	kcal 487 F 12,40	E 16,60 KH 73,20
	Menü II	Zarte Hähnchenbruststeifen in einer BBQ-Sauce 1,2,21 (mit Bio-Tomatenwürfel, Bio-Paprika, Mais, Bio-Zwiebeln, Bio-Sellerie) dazu Grillgemüse (mit Bio-Zucchini, Champignons, Aubergine, Paprika, Kirschtomaten) und Bio-Reis	kcal 510 F 11,20	E 34,70 KH 67,60
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Mittwoch	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Panierter Hokkaido Kürbis 1,2,8 (Bio Ei, Bio Hokkaido) an Rahmspitzkohlgemüse 1,2,12,21,22 (mit Bio-Spitzkohl, Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu Salzkartoffeln (mit Bio-Kartoffeln) und ein Zitronen - Joghurt Dip mit Sesam12,23	kcal 549 F 15,60	E 18,00 KH 81,70
	Menü II	"Moussaka" Auflauf mit Hackfleisch vom Schwein 1,2,12 (mit Auberginen, Bio-Zucchini, Tomaten, Bio-Zwiebeln und Bio-Kartoffeln) mit Gouda Käse überbacken an Basilikumdip 12,26	kcal 523 F 32,20	E 27,80 KH 28,80
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Donnerstag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Arabisches Shakshuka mit Zwei pochierten Eiern 8 (Bio-Eier, Zucchini, Paprika, Tomaten) in würziger Tomatensauce an Linsenreis (Bio-Zwiebelwürfel, Bio-Basmatireis, Tellerlinsen) und Petersilie	kcal 511 F 14,80	E 30,70 KH 59,00
	Menü II	Gebratenes Kotelett 1,2,8 (Schwein) auf einer Bratensauce 1,2,12,21 (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln) dazu Rosenkohl mit Muskatbutter 12 und Speck-Kartoffelstampf 1,2,12 (mit Bio-Kartoffel, Butter, Bio-Milch, Sahne, Zwiebeln)	kcal 750 F 29,50	E 50,50 KH 70,50
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
Freitag	Suppe	wechselnde Tagessuppe		
	Menü I	Herbstlicher Nudelauf mit Kürbis, Rote Beete und Gorgonzola 1,2,12,21,22,26 (Bio-Hokkaido, Bio Zwiebeln, Bio-Sellerie) auf einer Kräuterrahmsauce 1,2,12,21,22 (mit Bio-Sellerie, Bio-Zwiebeln, Gouda) dazu geröstete Kürbiskerne	kcal 946 F 52,90	E 28,20 KH 85,00
	Menü II	Gebratenes Seelachsfilet 1,2,9 auf einen asiatischem Gemüseragout 1,2,11,16,23,26 (Bio-Paprika, Bio-Tomate, Bio-Möhren, Mais, Bio-Prinzessbohnen, Kaiserschoten, Morcheln, Chinakohl) mit Cashewkernen, Bio-Reis	kcal 532 F 13,30	E 31,80 KH 71,80
	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)