

www.z-catering.de

Woche 21.11 - 25.11.22 (Änderungen vorbehalten)

bei Bio gilt: DE-ÖKO-070

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



| | | | | |
|-------------------|-------------------------------|--|----------|-----------|
| Montag | Suppe | wechselnde Tagessuppe | | |
| | Menü I | Vegetarische Moussaka (mit Bio-Zucchini, Aubergine, Kirschtomaten, Bio-Kartoffeln) (1,2,12,27) mit Tomaten- Olivenragout (Tomatenwürfel, getr. Tomaten, Oliven) (1,2,21,26) und dazu Strauchtomaten an einem Oliven-Quarkdip (12,27) | kcal 408 | E 18,10 |
| | | | F 20,90 | KH 34,80 |
| | Menü II | Gebratene Hähnchenbruststreifen in einer Rahmsauce (mit grünem Pfeffer, Champignons, Sellerie, Zwiebeln) (1,2,12,21,27) dazu Spätzle aus der Pfanne (1,2,8,12,27) mit Butterkarotten (12,27) und Petersilie | kcal 633 | E 30,80 |
| | | | F 26,00 | KH 65,60 |
| | Menü III | Tagesmenü | | |
| | Dessert | abwechslungsreiche Dessertauswahl | | |
| | Salat | Vitalbar mit Salaten der Saison | | |
| Dienstag | Suppe | wechselnde Tagessuppe | | |
| | Menü I Vegan | Blumenkohl im Tempurateig auf einem Paprika - Kartoffelcurry (Paprika, Zwiebeln, Sellerie) (1,2,21) mit Tomaten-Korianderdip (26) und Gurkensalat an Essig (26) und Öl | kcal 540 | E 16,70 |
| | | | F 21,60 | KH 65,40 |
| | Menü II | Hackbraten vom Schwein (1,2,8) auf einer Rahmsauce (1,2,12,21,27) mit Mischgemüse (mit Möhren und Bio-Erbesen) (12,27) und dazu Kroketten | kcal 685 | E 36,50 |
| | | | F 32,90 | KH 59,20 |
| | Menü III | Tagesmenü | | |
| | Dessert | abwechslungsreiche Dessertauswahl | | |
| | Salat | Vitalbar mit Salaten der Saison | | |
| Mittwoch | Suppe | wechselnde Tagessuppe | | |
| | Menü I | Vorab einen Bohneneintopf (mit Möhren, Sellerie, Zwiebeln) (1,2,12,21,22,26,27) danach hausgemachter Kaiserschmarrn (mit Bio-Milch) (1,2,8,12,27) mit Zwetschgenröstern (26) und dazu geröstete Mandeln (13) | kcal 863 | E 16,60 |
| | | | F 36,20 | KH 112,50 |
| | Menü II | Borschtschpfanne mit Rindfleisch (mit Sellerie, Zwiebeln, Rote Beete, Weißkohl, Möhren) (1,2,21,26) dazu Salzkartoffeln und Saure Sahne (12,27), Frühlingslauch | kcal 487 | E 28,10 |
| | | | F 13,30 | KH 61,50 |
| | Menü III | Berliner Currywurst in würziger Currysauce mit Pommes | F 660,00 | KH 17,30 |
| | | | F 34,40 | KH 68,60 |
| | Dessert | abwechslungsreiche Dessertauswahl | | |
| | Salat | Vitalbar mit Salaten der Saison | | |
| Donnerstag | Suppe | wechselnde Tagessuppe | | |
| | Menü I | Bio-Rigatoni (1,2) in einer Kürbis - Gorgonzolasauce (mit Sellerie, Zwiebeln, Bio-Hokkaidokürbis) (1,2,12,21,22,26,27) mit frischem Blattspinat und gerösteten Kürbiskernen, geschmolzene Kirschtomaten | kcal 617 | E 20,30 |
| | | | F 28,30 | KH 68,70 |
| | Menü II | Gebratenes Kotelett (Schwein) (1,2,8) auf einer Bratensauce (1,2,21) dazu Rosenkohl mit Muskatbutter (12,27) und Speck-Kartoffelstampf (mit Bio-Milch, Bio-Kartoffeln) (1,2,12,27) | kcal 743 | E 51,70 |
| | | | F 29,10 | KH 68,50 |
| | Menü III | Tagesmenü | | |
| | Dessert | abwechslungsreiche Dessertauswahl | | |
| | Salat | Vitalbar mit Salaten der Saison | | |
| Freitag | Suppe | wechselnde Tagessuppe | | |
| | Menü I | Gnocchi aus der Pfanne (8,12,27) auf einem Kürbis - Tomatengemüse (mit Bio-Zucchini, Bio-Hokkaidokürbis, Zwiebeln, Sellerie) (1,2,21,26) dazu Rucola, Parmesanhobel (8,12) und ein Paprika-Hirtensalat (12,26,27) | kcal 568 | E 12,70 |
| | | | F 21,00 | KH 79,40 |
| | Menü II | Gebratenes Seelachsfilet (1,2,9) auf einer Kokos-Currysauce (mit Sellerie, Zwiebeln) (1,2,21) mit Sesam - Honigkarotten (23) und dazu Bio-Reis, Frühlingszwiebeln | kcal 557 | E 29,10 |
| | | | F 16,90 | KH 73,10 |
| | Menü III | Tagesmenü | | |
| | 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), 27 Laktose