

www.z-catering.de

Woche 22.05. - 26.05.2023 (Änderungen vorbehalten)

bei Bio gilt: DE-ÖKO-070

Menü I - 5,90 €, Menü II - 6,30 €, Salat 2,00 €/100g



<b>Montag</b>	Suppe	Vietnamesische Hühnersuppe (1,2,21,22)		
	<b>Menü I</b>	Kräuterquark "Spreewälder Art" (Bio - Quark) mit Leinöl, frischen Kräutern (12,27) dazu Butterkartoffeln und Pfannengemüse (mit Zucchini, Paprika, Kirschtomaten, Champignons, Aubergine)	kcal 523	E 23,90 F 20,30 KH 59,50
	<b>Menü II</b>	Gebackene Hähnchenbrust in einer Kokospanade (1,2,8) auf einem asiatischem Wok - Gemüseragout (Paprika, Karotten, Morcheln, Chinakohl) (1,2,11,23,26) dazu Bio-Langkornreis	kcal 607	E 36,20 F 18,50 KH 77,50
	<b>Menü III</b> <b>7,60€</b>	"Jägerschnitzel" mit Tomatensauce (1,2,21,22), dazu Pasta (1,2,8)		
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Dienstag</b>	Suppe	Scharfe Gemüse Tofu-Suppe (1,21,11,21,22)		
	<b>Menü I</b>	Gegrillter Rahmkäse (12,27) auf einem Tomaten - Olivenragout (mit Tomatenwürfel, Zwiebeln, Sellerie, Pepperoni, Champignons) (1,2,21,26) an Bio Spirelli (1,2) wahlweise mit Rucola und Kürbiskernen	kcal 575	E 27,50 F 34,60 KH 36,60
	<b>Menü II</b>	Würziges BBQ - Geschnetzeltes vom Schwein (mit Paprika, Tomaten, Mais, Sellerie, Zwiebeln) (1,2,21) dazu Rosmarinkartoffeln und Kirschtomaten	kcal 435	E 32,60 F 11,90 KH 47,80
	<b>Menü III</b> <b>7,00€</b>	Spinat-Fischlasagne (1,2,9,12,21,22,27) auf einer Butter-Zitronensauce (1,2,12,21,22,27) dazu Kerne und Rucola		
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Mittwoch</b>	Suppe	Vietnamesische Rindfleischsuppe (1,2,21,22)		
	<b>Menü I</b> <b>Vegan</b>	Bunter Auflauf mit Chicoree (mit Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, Sellerie, Kapern) (1,2,21,22) an Kartoffelgnocchi (8,12,27) dazu geröstete Sonnenblumenkerne	kcal 481	E 10,20 F 12,90 KH 78,30
	<b>Menü II</b>	Kasselerbraten auf eigener Sauce (mit Sellerie, Zwiebeln) (1,2,21) dazu Spreewälder Sauerkraut und Bio-Salzkartoffeln	kcal 536	E 29,20 F 19,60 KH 58,50
	<b>Menü III</b> <b>5,90€</b>	Berliner Currywurst in würziger Currysauce mit Pommes		
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Donnerstag</b>	Suppe	Curry-Zitronengras Suppe (1,2,21,22)		
	<b>Menü I</b>	Gebratenes Sellerieschnitzel (1,2,8,21) auf einer Petersilienrahmsauce (mit Sellerie, Zwiebeln, Bio-Käse) (1,2,12,21,22,27) mit einem Möhren - Ofenfenchel Gemüse (12,27) und dazu Kartoffelstampf (mit Bio-Kartoffeln, Bio-Milch) (12,27)	kcal 466	E 13,20 F 20,40 KH 55,20
	<b>Menü II</b>	Rinderhacksteak (mit Bio-Zwiebelwürfel) mit Tomate & Mozzarella überbacken (1,2,8,12,27) auf einem mediterranen Tomatenragout (1,2,21,26) dazu Bio-Spirellis (1,2) und wahlweise Rucola, geröstete Kürbiskerne	kcal 505	E 30,10 F 19,60 KH 50,80
	<b>Menü III</b> <b>7,00€</b>	Cordon Bleu vom Schwein (1,2,8,) in einer Bratensauce (1,2,21,22,26) mit Rahmgemüse (12,21,22,27) dazu Bratkartoffeln mit Speck & Zwiebeln (21,22,26)		
	Dessert	abwechslungsreiche Dessertauswahl		
	Salat	Vitalbar mit Salaten der Saison		
<b>Freitag</b>	Suppe	Vietnamesische Reissuppe mit Hackfleisch (1,2,21,22)		
	<b>Menü I</b>	Frisches Spargelragout vom Beelitzer Stangenspargel (1,2,12,27) mit Kartoffelgratin (12,27) und ein frischer Tomatensalat (26)	kcal 381	E 5,70 F 25,60 KH 31,50
	<b>Menü II</b>	Ofen -Seelachs mit einer Tomaten - Olivenhaube, mit Rosmarin und Bio-Käse überbacken (9,12) auf einem Gemüsecurry (mit Paprika, Mais, Erbsen, Blumenkohl, Sellerie) (1,2,12,21,22,27) dazu Bio-Reis und Frühlingslauch	kcal 595	E 33,10 F 21,20 KH 69,70
	<b>Menü III</b> <b>6,30€</b>	Wirsingkohlroulade (1,2,8,21,22) auf einer Specksauce (1,2,21,22,26), dazu Kartoffeln		
	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