

zuka solicafē

MITTAGSTISCH

12:00-14:30 Uhr

zuka solicafé im Haus der Jugend, Uhlandstraße 2, 79102 Freiburg

	MENÜ Woche 23.04.2024	regionale Zutaten	internationale Zutaten	Allergie Info
DIENSTAG	Couscous-Bällchen auf Lauch-Tomaten-Ragout 1)	Gemüse	Couscous	Gluten
MITTWOCH	Rahmkartoffeln mit Blumenkohl Nuggets & Rote-Bete-Croutons	Gemüse, Mehl, Eier, Milch		Gluten, Lactose, Ei
DONNERSTAG	Linsendal mit Reis und Papadams 1)2)	Gemüse, Kräuter, Linsen	Reis, Gewürze	
FREITAG	Kichererbseneintopf mit Kohlrabisalat und geröstetem Sesam 1)2)	Gemüse	Sesam, Kichererbsen	Sesam

1) vegan bzw. vegan möglich // 2) GF bzw. GF möglich



WARUM SAISONAL, REGIONAL UND öKOLOGISCH?

Bei uns wird ausschließlich mit ökologischen und fair gehandelten Zutaten gekocht. Soweit möglich, verwenden wir saisonale und regionale Produkte von uns bekannten Produzent*innen. Da manche Produkte wie zum Beispiel Kaffee, Reis und Pfeffer nicht regional wachsen, achten wir hier besonders auf einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln, auf transparente Lieferketten und auf faire Arbeitsbedingungen. Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit ist uns wichtig und dafür engagieren wir uns.