



zuka solicafé

MITTAGSTISCH

12:00-14:30 Uhr

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

MENÜ

Woche 07.10.2024

regionale
Zutaten

internationale
Zutaten

Allergie Info

MONTAG

Couscous mit Rote Bete
und Rucola 1) 2)

Gemüse, Rucola

Couscous

Gluten

DIENSTAG

Bolani mit Kürbis gegrillten
Auberginen und
Apfelchutney

Kürbis, Apfel

Mehl, Auberginen

Sellerie,
Laktose,
Gluten

MITTWOCH

Curry Linsen mit Reis 1) 2)

Kräuter, Gemüse

Linsen, Reis

Gluten,
Sellerie,
Bohnen

DONNERSTAG

Burgertag mit Ofen
Kartoffeln

Kartoffeln,
Brötchen, Joghurt

Bohnen,
Jackfrucht

Gluten,
Bohnen

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.

Weitere Informationen findet ihr unter www.zlev.de