



# MITTAGSTISCH

12:00-14:00 Uhr

**zuka solicafē**

	<b>MENÜ</b> Woche 28.03.23	<b>regionale Zutaten</b>	<b>internationale Zutaten</b>	<b>Allergie Info</b>
<b>DIENSTAG</b>	Kichererbsen- Süßkartoffel-Gemüse- Couscous mit Joghurt	Gemüse, Joghurt	Couscous, Kichererbsen	Gluten, Lactose*
<b>MITTWOCH</b>	Kartoffel-Steckrüben- Gratin, Salatbouquet	Gemüse, Milch Käse, Salat		Lactose
<b>DONNERSTAG</b>	Kurkuma Pfannkuchen mit Wirsing, Karotten, & Kokostofu	Gemüse, Eier, Tofu, Mehl, Milch	Kokos, Kurkuma	Gluten, Soya Lactose, Ei
<b>FREITAG</b>	Penne mit Champignons, Spinat, Pecorino & Pinienkerne*	Gemüse	Pecorino, Pinienkerne	Lactose*, Gluten

\*Vegan oder vegan 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](http://www.zlev.de)**