Z Catering
www.z-catering.de

Schule: Grundschule im Gutspark
Woche: KW 46 09.11.2026 - 13.11.2026

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Montag

Menü 2	Nudeln (Nudel)(1,2) mit Tomatensauce (1,2,12,21,26) und geriebenem Käse (Gouda)(12)	kcal: 376 E: 12,1 F: 6,4 KH: 65,7
Menü 3	Zwei gekochte Eier (8), Senfsauce (1,2,12,21,22), Möhrengemüse (12) und Kartoffelstampf (Kartoffeln)(12)	kcal: 269 E: 12,0 F: 13,5 KH: 23,7
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Sour-Creme-Dip (12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost	

Dienstag

Menü 1	Gemüsesoljanka (Kartoffel)(1,2,21,26) mit Saure Sahne (12) und Baguette (Baguette) (1,2,3)	kcal: 175 E: 5,0 F: 2,9 KH: 34,0
Menü 3	Kartoffelstampf (Kartoffel)(12) mit Mischgemüse und Käsesauce (Gouda)(1,2,8,12,26,27)	kcal: 232 E: 7,9 F: 9,4 KH: 27,8
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Saure-Sahne-Dip (12), Gurkenrohkost, Radieschenrohkost	

Mittwoch

Menü 1	Nudel (Nudel)(1,2) mit Käsesauce (Gouda, Zwiebel)(1,2,8,12,26,27), Erbsen (Erbse)(12) und geriebenem Käse (Gouda)(12)	kcal: 420 E: 16,0 F: 10,8 KH: 63,1
Menü 2	Möhrencremesuppe (Zwiebel, Sellerie, Möhre, Kartoffelwürfel) (1,2,12,21), Vollkornbrot (Vollkorbrot)(1,3,4,5,23) und Saurer Sahne (12)	kcal: 173 E: 3,5 F: 6,0 KH: 23,1
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Saure-Sahne-Dip (12), Pflaumenjoghurt mit Zimt (Pflaume, Joghurt, Quark)(12), Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Apfel	

Donnerstag

Menü 2	Rindergulasch (Rindfleisch, Sellerie, Zwiebel, Möhre)(1,2,12,21,26), Rotkohl (Rotkohl, Zwiebel, Apfelwürfel)(28) und Salzkartoffeln (Kartoffel)	kcal: 152 E: 7,0 F: 1,3 KH: 27,2
Menü 3	Blumenkohl mit Käse überbacken (Gouda, Blumenkohl)(12), Zitronensauce (Sellerie, Zwiebel (1,2,12,21,26) und Bulgur (Bulgur)(1,2,22)	kcal: 352 E: 11,1 F: 17,2 KH: 35,1
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Sour-Creme-Dip (12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost, Orange	

Freitag

Menü 1	Joghurt-Frischkäsesauce (Joghurt, Gouda)(1,2,12,21) mit Vollkornnudelnudeln (Vollkornnudeln)(1,2) und geriebenem Käse (Gouda) (12)	kcal: 438 E: 16,2 F: 14,2 KH: 57,4
Menü 2	Wildlachsbolognese (1,2,9,21,26) auf Couscous (Couscous)(1,2)	kcal: 303 E: 9,0 F: 4,1 KH: 54,7
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Schnittlauch-Frischkäse-Dip, Apfel-Zimt-Joghurt (Joghurt, Quark) (12), Gemüserohkost	

Die Vitalbar gibt es zu jeder Menülinie dazu.*

BIO **Grün gekennzeichnet:** Bio-Zutat oder Bio-Erzeugnis. Diese werden an den jeweiligen Tagen in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070.

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 (einschließlich Laktose), 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 mit Konservierungsstoff, 28 Antioxidationsmittel, 29 geschwefelt, 30 geschwärzt, 31 Milchpulver, 32 Molkepulver, 33 Milcheiweiß, 34 Phosphat.

E = Eiweiß
F = Fett
KH = Kohlenhydrate