Z Catering
www.z-catering.de

Schule: Grundschule im Gutspark
Woche: KW 47 16.11.2026 - 20.11.2026

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Montag

Menü 1	Kartoffelstampf (Kartoffel)(12) mit Möhrengemüse (12) in Frischkäsesauce (1,2,12,21)	kcal: 224 E: 5,2 F: 9,6 KH: 28,0
Menü 3	Maiscremesuppe (Maisgrieß, Kartoffeln) (12,21), Grießbrei (Weichweizengrieß)(1,2,12) mit Heidelbeerkompott, Zucker und Zimt	kcal: 300 E: 9,6 F: 6,3 KH: 50,1
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Paprika-Frischkäse-Dip (12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost	

Dienstag

Menü 1	Vollkornnudeln (Vollkornnudeln) (1,2) mit Gorgonzolasauce (1,2,12,21,26) und geriebenem Gouda (12)	kcal: 423 E: 14,0 F: 14,6 KH: 55,2
Menü 3	Grillgemüse in Paprikasauce (1,2,21,26) mit Bulgur (Bulgur)(1,2,22) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 261 E: 9,0 F: 4,8 KH: 41,6
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse-Dip (Joghurt)(12), Gurkenrohkost, Radieschenrohkost	

Mittwoch

Menü 2	Tomatencremesuppe (1,2,12,21,26) mit Reis (Fairtrade-Reis) und Baguette (Baguette)(1,2)	kcal: 231 E: 5,4 F: 7,2 KH: 38,3
Menü 3	Kartoffelstampf (Kartoffel)(12) mit Schmorgurken(1,2,12,21) und frischem Dill	kcal: 200 E: 5,2 F: 7,5 KH: 27,4
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Basilikum-Dip (Joghurt)(12), Vanillejoghurt (Joghurt, Quark) (12), Gemüserohkost	

Donnerstag

Menü 1	Möhren-Laucheintopf (Zwiebel, Sellerie, Kartoffel, Möhren, Porree) (1,2,12,21)mit Vollkornbrot (Vollkornbrot)(1,3,4,5,23)	kcal: 166 E: 3,4 F: 5,2 KH: 23,4
Menü 2	Putenrahmgyros (Putenfleisch, Zwiebel, Sellerie, Möhre, Brechbohne, Paprikastreifen)(1,2,12,21,26) mit Reis (Fairtrade-Reis) und Weißkohlsalat (Weißkohl)	kcal: 240 E: 11,3 F: 7,6 KH: 30,8
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Joghurt-Schnittlauch-Dip (Joghurt) (12), Möhrenrohkost, Kohlrabi, Clementine	

Freitag

Menü 1	Nudeln (Nudeln)(1,2) mit Vegetarische Pizzasauce (Tomatenwürfel, Paprikawürfel, Champignon, Zwiebel, Möhren, Sellerie, Bulgur) (1,2,21,26) und geriebenem Gouda (Gouda) (12)	kcal: 367 E: 13,1 F: 5,1 KH: 65,1
Menü 2	Kabeljaunuggets (1,2,9), Remouladensauce (Joghurt, Zwiebel, Apfelwürfel)(8,12,22,28), Salzkartoffeln (Kartoffel) und Gurkensalat (Gurken)	kcal: 373 E: 10,7 F: 20,8 KH: 34,3
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Joghurt-Dip (Joghurt)(12), Birnenjoghurt (Joghurt, Quark, Birne)(12), Gurkenrohkost, Paprikarohkost, Apfel	

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