Z Catering
www.z-catering.de

Schule: Grundschule im Gutspark
Woche: KW 48 23.11.2026 - 27.11.2026

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Montag

Menü 1	Paneer Käse mit Rahmspinat (Gouda)(1,2,12,21) und Salzkartoffeln (Kartoffel)	kcal: 162 E: 6,8 F: 3,9 KH: 24,1
Menü 2	Nudeln (Nudel)(1,2) an Carbonarasauce mit geräuchertem Tofu (Gouda, Tofu) (1,2,11,12,21), und geriebenem Käse (Gouda) (12)	kcal: 439 E: 16,1 F: 14,7 KH: 59,2
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Paprikarohkost, Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost	

Dienstag

Menü 1	Kartoffelstampf (Kartoffel)(12) mit Kohlrabigemüse in Rahmsauce (1,2,12,21)	kcal: 192 E: 5,0 F: 7,3 KH: 25,6
Menü 2	Indisches Möhrenragout (1,2,12,21,22,26) mit Couscous (Couscous) (1,2) und einem Joghurt-Dip (Joghurt) (12)	kcal: 330 E: 9,6 F: 6,1 KH: 55,8
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Joghurt-Dip (12), Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Radieschenrohkost	

Mittwoch

Menü 2	Kartoffelcremesuppe (Kartoffel, Möhrenstifte, Zwiebel, Sellerie)(1,2,12,21) mit Baguette (Baguette) (1,2,3)	kcal: 238 E: 5,9 F: 9,2 KH: 35,7
Menü 3	Spätzle (Spätzle) (1,2) mit Erbsensauce (Erbsen, Zwiebel, Gouda) (1,2,12,26) und Mischgemüse (Möhrenwürfel, Erbsen)	kcal: 333 E: 14,4 F: 8,1 KH: 48,1
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Joghurt-Minz-Dip (12), Erdbeerjoghurt (Joghurt, Quark, Erdbeeren)(12), Gemüserohkost, Obst	

Donnerstag

Menü 2	Vollkornnudeln (Vollkornnudel)(1,2) mit Bolognese vom Rind (Rinderhackfleisch, Zwiebel, Möhrenwürfel, Sellerie)(1,2,6,21) und geriebenem Käse (Gouda)(12)	kcal: 392 E: 13,9 F: 8,8 KH: 60,4
Menü 3	Herzhafter Linseneintopf (Möhrenwürfel, Sellerie, Zwiebel, Linsen Teller, Kartoffelwürfel) (1,2,21) mit Wurzelgemüse, frischer Petersilie und Vollkornbrot (Vollkornbrot) (1,3,4,5,23)	kcal: 237 E: 11,0 F: 1,9 KH: 38,8
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Schnittlauch-Frischkäse-Dip (12), Gemüserohkost, Obst	

Freitag

Menü 1	Milde Sauer-Scharf-Suppe mit Eierstich (1,2,8,11,12,26,28) und Baguette (Baguette)(1,2)	kcal: 171 E: 8,2 F: 2,8 KH: 29,6
Menü 2	Seelachsfilet mit Tomate und Käse überbacken (Gouda)(1,2,9,12), Letschogemüse (1,2,21,26,28) und Reis (Fairtrade-Reis)	kcal: 231 E: 20,5 F: 4,5 KH: 26,2
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse-Dip (12), Waldbeerjoghurt (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