Z Catering
www.z-catering.de

Schule: Grundschule im Gutspark
Woche: KW 49 30.11.2026 - 04.12.2026

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Montag

Menü 3	Gemüsecremesuppe (Kartoffeln)(1,2,12,21), Crepes (1,2,8,12) mit Vanillecreme (Joghurt)(12), Apfelmus, Zimt und Zucker	kcal: 312 E: 12,3 F: 11,0 KH: 39,9
Vitalbar*	Sauerrahm-Dill-Dip (12), Sonnenblumenkerne, Gurkenrohkost, Möhrenrohkost, Radieschenrohkost	

Dienstag

Menü 2	Vegetarische Currywurst in Sauce (1,2,11,21,26) mit Kartoffelecken und Mais-Möhrengemüse	kcal: 355 E: 11,3 F: 12,3 KH: 46,0
Menü 3	Rote Linsensuppe (21,26) mit Baguette (Baguette) (1,2)	kcal: 253 E: 15,8 F: 1,4 KH: 43,8
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Schnittlauch-Frischkäse-Dip (12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost	

Mittwoch

Menü 2	Böhmische Knödel (1,2,8,12) mit Butterbohnen (Brechbohne, Zwiebel) (12) und vegetarischer Bratensauce (Zwiebel, Champignon)(1,2,12)	kcal: 411 E: 11,5 F: 8,7 KH: 69,8
Menü 3	Wintergemüse (Blumenkohl, Möhre, Erbse, Paprikastreifen, Prinzessbohne, Mais) (12) mit Zitronensauce (Sellerie, Zwiebel) (1,2,12,21,26) und Kartoffelstampf (Kartoffel)(12)	kcal: 301 E: 5,9 F: 17,4 KH: 29,3
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Saure-Sahne-Dip (12), Kokosjoghurt (Joghurt, Quark)(12), Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Apfel	

Donnerstag

Menü 1	Spätzleauflauf (Spätzle, Gouda) mit Gemüse und Gouda (Spätzle, Gouda)(1,2,8,12,21,26), dazu Tomatensauce (1,2,12,21,26) und geriebener Käse (Gouda)(12)	kcal: 330 E: 12,3 F: 12,6 KH: 40,2
Menü 2	Chili con Carne (Rindfleisch) (1,2,6,21,26) mit Reis (Fairtrade-Reis), Sour Creme (12) und Nachochips	kcal: 243 E: 8,4 F: 6,5 KH: 36,1
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Joghurt-Minz-Dip (Joghurt) (12), Paprikarohkost, Tomatenrohkost	

Freitag

Menü 2	Wildlachs-Gemüse-Curry (Zwiebel, Sellerie, Möhre, Erbse, Blumenkohl) (1,2,9,21) auf Couscous (Couscous)(1,2) mit Joghurt-Dip (Joghurt)(12)	kcal: 385 E: 19,7 F: 11,7 KH: 47,7
Menü 3	Vollkornnudeln (Vollkornnudel)(1,2) mit einer Mascarpone-Gemüsesauce (Zwiebel, Möhre, Sellerie, Tomatenwürfel, Erbse, Mais, Paprikastreifen) (1,2,12,21,26) und Käse (Gouda)(12)	kcal: 414 E: 13,1 F: 13,1 KH: 56,9
Vitalbar*	Joghurt-Dip (Joghurt) (12), Sonnenblumenkerne, Schokoladenpudding (Fairtrade-Kakao, Milch)(12) Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Clementine	

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