Z Catering
www.z-catering.de

Kastanienbaum Grundschule

Woche: 05.01.-09.01.2026

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Im Speiseplan sind Bio-Zutaten in Klammern gekennzeichnet. Diese werden an den jeweligen Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertfiziert durch: DE-ÖKO-070

Montag			
Menü 1	Kartoffel - Möhrenstampf (Bio - Kartoffel, Bio - Möhre)(1, 2) mit vegetarischer brauner Sauce (Bio - Zwiebel, Bio - Champignon) (1, 2, 12), Erbsen (Bio - Erbse) (12) und Petersilie	kcal: 132 F: 6.2	E: 4.4 KH: 13.7
Menü 3	Rahmkäse in cremiger Spinatsauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Spinat) (1, 2, 12, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel)	kcal: 55 F: 3.8	E: 3.8 KH: 1.5
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost, Sourcreme - Dip (12)		
Dienstag			
Menü 1	Gemüse - Linsencurry (Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbse, Bio - Mais) (1, 2, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und einem Joghurtdip (12)	kcal: 288 F: 9.2	E: 7.9 KH: 41.3
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Tomatensauce (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel) (1, 2, 12, 21) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 405 F: 9.1	E: 12.9 KH: 63.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost - Obst, Bio - Gemüserohkost, Joghurt - Dip (12)		
Mittwoch			
Menü 2	Kartoffelcremesuppe (mit Möhrenstiften)(Bio - Kartoffel)(1, 2, 12, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und Petersilie	kcal: 170 F: 9.2	E: 4.4 KH: 21.3
Menü 3	Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) mit einer milden Käse - Spinatsauce (Bio - Gouda)(1, 2, 8, 12, 27) und einem Tomatensalat	kcal: 401 F: 9.6	E: 13.8 KH: 63.4
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost, Saure - Sahne - Dip (12)		
Donnerstag			
Menü 1	Schmorkohl (Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Weißkohl, Bio - Möhre) (1, 2, 21) mit Salzkartoffeln (Bio - Kartoffel) und gehackter Petersilie	kcal: 56 F: 1.3	E: 1.3 KH: 8.9
Menü 2	Bolognese vom Rind (Bio - Rinderhackfleisch, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie)(1, 2, 6, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Käse (Bio - Gouda)(12)	kcal: 376 F: 5.5	E: 14.0 KH: 65.8
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Gemüserohkost, Bio - Obst, Joghurt - Dip (12)		
Freitag			
Menü 2	Wildlachs - Gemüsecurry (1, 2, 9, 21) mit Couscous (Bio - Couscous)(1, 2)	kcal: 412 F: 12.8	E: 20.9 KH: 50.4
Menü 3	Mexikanisches Pfannengemüse in Paprikasauce (1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und geriebenem Hirtenkäse (12)	kcal: 204 F: 3.9	E: 6.9 KH: 33.0
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Waldbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost, Frischkäse - Schnittlauch - Dip (12)		

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