Z Catering
www.z-catering.de

Kastanienbaum Grundschule

Woche: 12.01.-16.01.2026

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 3	Grüne Erbsensuppe (Bio - Gouda)(1, 2, 12, 21), Grießbrei (Bio - Weichweizengrieß)(12) mit Kirschkompott (28), Zucker und Zimt	kcal: 334 F: 7.3	E: 11.1 KH: 54.6
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure - Sahne - Dip (12), Tomatenrohkost, Möhrenrohkost		
Dienstag			
Menü 2	Vollkornnudeln (Bio - Vollkornnudel)(1, 2) mit Spinatsauce (Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Spinat) (1, 2, 8, 12, 27) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 439 F: 14.2	E: 15.7 KH: 58.3
Menü 3	Tomatencremesuppe (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie) (1, 2, 12, 21) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis), und Saurer Sahne (12)	kcal: 221 F: 7.7	E: 4.1 KH: 32.7
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Apfel, Bio - Möhrenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost		
Mittwoch			
Menü 1	Gurkenquark (Bio - Quark) (12) mit Butterkartoffeln (Bio - Kartoffel)(12), Leinöl und Möhrengemüse (12)	kcal: 206 F: 6.4	E: 7.8 KH: 27.8
Menü 2	Mascarpone - Gemüsesauce (1, 2, 12, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 397 F: 9.9	E: 13.2 KH: 62.2
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Vanillejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		
Donnerstag			
Menü 1	Berliner Linseneintopf (Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel, Bio - Kartoffel, Bio - Linse) (1, 2, 21) mit Bio - Vollkornbrot (1, 3, 4, 5, 23) und Petersilie	kcal: 239 F: 1.8	E: 11.1 KH: 39.6
Menü 2	Würzfleisch mit Champignons (Bio - Hähnchenfelisch, Bio - Gouda, Bio - Champignon, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel)(1, 2, 11, 12, 21) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 244 F: 6.7	E: 12.1 KH: 25.1
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Clementine, Bio - Gurkenrohkost, Bio - tomatenrohkost, Bio - Kohlrabirohkost Paprika - Frischkäse - Dip (12),		
Freitag			
Menü 2	Backfisch (1, 2, 8, 9, 12) mit einem Gurkenrahmsalat (Bio - Quark) (12), Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) und Remoulade (Bio - Joghurt)(8, 12, 22, 28)	kcal: 405 F: 25.5	E: 13.3 KH: 29.4
Menü 3	Chilli sin Carne (1, 2, 6, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis), Nachos und einem Sourcream Dip (12)	kcal: 231 F: 3.7	E: 7.0 KH: 40.3
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour - Creme - Dip (12), Erdbeerjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Gemüserohkost		

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