Z Catering
www.z-catering.de

Schule: Kastanienbaum Grundschule
Woche: KW 45 02.11.2026 - 06.11.2026

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Montag

Menü 1	Kartoffelstampf (Kartoffel)(12) mit Schmorkohl in vegetarischer Bratensauce (1,2,21,26)	kcal: 179 E: 4,7 F: 4,3 KH: 29,3
Menü 3	Rote Linsensuppe (21), Pancakes (1,2,8,12) mit Apfelmus (28) und Vanillesauce (12)	kcal: 501 E: 13,5 F: 18,7 KH: 67,3
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Schnittlauch-Frischkäse-Dip (12), Paprika, Kohlrabi	

Dienstag

Menü 1	Vollkornnudeln (Vollkornnudeln)(1,2) mit Tomaten-Pesto-Sauce (1,2,8,12,21,26,27,28) (Gouda) und geriebenem Gouda (Gouda) (12)	kcal: 468 E: 15,5 F: 18,6 KH: 55,8
Menü 2	Gelbe Erbsen Eintopf mit Gemüse (Kartoffeln) (1,2,21) und Vollkornbrot (Vollkornbrot)(1,3,4,5,23)	kcal: 150 E: 5,2 F: 2,1 KH: 24,7
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Joghurt-Dip (Joghurt)(12), Möhre, Radieschen	

Mittwoch

Menü 1	Butterkartoffeln (Kartoffel)(12), Kräutercreme (Joghurt)(12) und Möhrensalat (Möhre)	kcal: 224 E: 6,7 F: 7,0 KH: 32,4
Menü 3	Möhren-Kartoffelgratin (Kartoffel, Gouda, Möhre)(12,26) mit Tomatensauce (Möhre, Zwiebel, Sellerie, Paprikastreifen, Tomatenwürfel) (1,2,12,21,26)	kcal: 293 E: 6,3 F: 17,2 KH: 26,9
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Joghurt-Schnittlauch-Dip (Joghurt) (12), Vanillejoghurt (Joghurt)(12), Gurke, Tomate, Fairtrade Banane	

Donnerstag

Menü 2	Hühnerfrikassee (Hähnchenfleisch, Zwiebel, Sellerie, Möhre, Erbse, Champignon) (1,2,12,21) mit Reis (Fairtrade-Reis)	kcal: 225 E: 7,9 F: 6,3 KH: 29,0
Menü 3	Eierspätzle (Spätzle) (1,2,8) mit vegetarischer Bratensauce (Zwiebel, Champignon) (1,2,12) und grünen Bohnen (Zwiebel, Brechbohnen)(12)	kcal: 317 E: 11,1 F: 8,8 KH: 46,7
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Saure-Sahne-Dip (12), Gurke, Möhre, Apfel	

Freitag

Menü 1	Mac and Cheese - Nudeln (Nudeln)(1,2) mit Käsesauce (Gouda)(1,2,8,12,21,27) und Mais-Möhrengemüse	kcal: 434 E: 15,8 F: 14,2 KH: 59,8
Menü 2	Seelachs-Gemüseragout in heller Dillsauce (1,2,9,12,21,22) mit Salzkartoffeln (Kartoffeln)	kcal: 195 E: 11,5 F: 3,5 KH: 27,7
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Sour-Creme-Dip (12), Waldbeerjoghurt (Joghurt)(12), Genmüse	

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