Z Catering
www.z-catering.de

Schule: Grundschule am Planetarium
Woche: KW 45 02.11.2026 - 06.11.2026

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Montag

Menü 2	Eieromelette (8,12) auf Rahmspinat (Gouda)(1,2,8,12,21,26) und Kartoffelstampf (Kartoffel)(12)	kcal: 255 E: 11,0 F: 12,2 KH: 24,6
Menü 3	Spätzle (1,2,8,12) mit einer vegetarischen Bratensauce (1,2,12) und Möhrengemüse (12)	kcal: 356 E: 9,7 F: 13,8 KH: 46,7
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Schnittlauch-Frischkäse-Dip (12), Paprika, Kohlrabi	

Dienstag

Menü 1	Nudeln (Nudel)(1,2) mit Bulgurbolognese (Bulgur, Sellerie, Zwiebel, Möhre, Tomatenwürfel)(1,2,21,26) und geriebenem Käse (Gouda)(12)	kcal: 388 E: 12,9 F: 5,8 KH: 69,4
Menü 2	Geflügelhacksteak (Geflügelhacksteak)(1,2,8) mit Tzatziki (Joghurt)(12,26), Reis (Fairtrade-Reis) und Weißkohlsalat (Weißkohl)	kcal: 304 E: 14,1 F: 11,6 KH: 35,1
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Joghurt-Dip (Joghurt)(12), Möhre, Radieschen	

Mittwoch

Menü 1	Kartoffelcremesuppe (Kartoffel, Zwiebel, Sellerie, Möhrenwürfel)(1,2,12,21) mit Vollkornbrot (Vollkornbrot)(1,3,4,5,23)	kcal: 256 E: 5,3 F: 9,7 KH: 34,5
Menü 2	Wildlachs mit mediterranem Gemüse in Tomatensauce (Zucchini, Paprikastreifen, Tomatenwürfel, Zwiebel, Möhre, Sellerie) (1,2,9,21,26) auf Reis (Fairtrade-Reis)	kcal: 231 E: 13,2 F: 6,4 KH: 29,2
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Joghurt-Schnittlauch-Dip (Joghurt) (12), Gurke, Tomate, Fairtrade-Banane	

Donnerstag

Menü 1	Kartoffelstampf (Kartoffel)(12) mit Schmorkohl in vegetarischer Bratensauce (1,2,21,26)	kcal: 177 E: 4,8 F: 4,4 KH: 28,4
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, Saure-Sahne-Dip (12), Vanillejoghurt (Joghurt)(12), Gurke, Möhre, Apfel	

Freitag

Menü 1	Vollkornnudeln (Vollkornnudeln)(1,2) mit Tomaten-Pesto-Sauce (Gouda)(1,2,8,12,21,26,27,28) und geriebenem Gouda (Gouda) (12)	kcal: 482 E: 16,2 F: 18,0 KH: 59,7
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, Sour-Creme-Dip (12), Waldbeerjoghurt (Joghurt)(12), Gemüse	

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