Z Catering
www.z-catering.de

Schule: Grundschule am Planetarium
Woche: KW 46 09.11.2026 - 13.11.2026

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Montag

Menü 1	Butterkartoffeln (Kartoffel)(12), Kräutercreme (Joghurt)(12) und Möhrensalat (Möhre)	kcal: 214 E: 6,7 F: 5,7 KH: 32,7
Menü 3	Rahmkartoffeln (Kartoffelwürfel)(12,26) mit Möhrengemüse (Möhre) und Tomatensauce (Möhre, Zwiebel, Sellerie, Paprikastreifen, Tomatenwürfel)(1,2,12,21,26)	kcal: 154 E: 4,6 F: 2,4 KH: 27,0
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Sour-Creme-Dip (12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost	

Dienstag

Menü 1	Falafelbällchen (23) mit Bulgur-Gemüsepfanne (Bulgur, Möhre, Mais, Erbse, Paprikastreifen)(1,2,26) und Tomatensauce (Möhre, Zwiebel, Sellerie, Tomatenwürfel) (1,2,12,21,26) dazu Saure-Sahne-Dip (12)	kcal: 343 E: 10,2 F: 13,6 KH: 41,9
Menü 2	Hühnerfrikassee (Hähnchenfleisch, Zwiebel, Sellerie, Möhre, Erbse, Champignon) (1,2,12,21) mit Reis (Fairtrade-Reis)	kcal: 238 E: 8,2 F: 6,4 KH: 31,9
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Saure-Sahne-Dip (12), Gurkenrohkost, Radieschenrohkost	

Mittwoch

Menü 1	Mac and Cheese - Nudeln (Nudeln)(1,2) mit Käsesauce (Gouda) (1,2,8,12,21,27) und Mais-Möhrengemüse	kcal: 475 E: 16,8 F: 15,8 KH: 65,6
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, Saure-Sahne-Dip (12), Pflaumenjoghurt mit Zimt (Pflaume, Joghurt, Quark)(12), Tomatenrohkost, Kohlrabirohkost, Apfel	

Donnerstag

Menü 2	Nudeln (Nudel)(1,2) mit Tomatensauce (1,2,12,21,26) und geriebenem Käse (Gouda)(12)	kcal: 420 E: 13,2 F: 8,0 KH: 71,9
Menü 3	Zwei gekochte Eier (8), Senfsauce (1,2,12,21,22), Möhrengemüse (12) und Kartoffelstampf (Kartoffeln)(12)	kcal: 267 E: 12,1 F: 13,6 KH: 22,9
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Sour-Creme-Dip (12), Gurkenrohkost, Möhrenrohkost, Orange	

Freitag

Menü 2	Reispfanne mit Gemüse mit Räuchertofu (Fairtrade-Reis, Tofu) (1,2,11) und Tomatensauce (1,2,12,21,26)	kcal: 200 E: 7,7 F: 4,9 KH: 30,1
Menü 3	Kartoffelstampf (Kartoffel)(12) mit Mischgemüse und Käsesauce (Gouda)(1,2,8,12,26,27)	kcal: 230 E: 8,0 F: 9,5 KH: 26,9
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Schnittlauch-Frischkäse-Dip, Apfel-Zimt-Joghurt (Joghurt, Quark) (12), Gemüserohkost	

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