Z Catering
www.z-catering.de

Schule: Kolibri Grundschule
Woche: KW 48 23.11.2026 - 27.11.2026

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Montag

Menü 1	Eierspätzle (Spätzle)(1,2,8) mit schwäbischem Linsenragout (1,2,12,21,26,28)	kcal: 315 E: 13,3 F: 4,2 KH: 52,9
Menü 2	Tomatencremesuppe (1,2,12,21,26) mit Reis (Fairtrade-Reis) und Vollkornbrot (Vollkornbrot)(1,3,4,5,23)	kcal: 249 E: 4,9 F: 7,7 KH: 37,1
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Paprikarohkost, Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost	

Dienstag

Menü 2	Putenrahmgyros (Putenfleisch, Zwiebel, Sellerie, Möhre, Brechbohne, Paprikastreifen)(1,2,12,21,26) mit Reis (Fairtrade-Reis) und Weißkohlsalat (Weißkohl)	kcal: 240 E: 11,3 F: 7,6 KH: 30,8
Menü 3	Nudeln (Nudel)(1,2) mit Spinatsauce (Gouda, Zwiebel, Spinat)(1,2,8,12,27) und geriebener Gouda (Gouda)(12)	kcal: 409 E: 15,0 F: 11,4 KH: 60,3
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Joghurt-Dip (12), Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Radieschenrohkost	

Mittwoch

Menü 1	Nudeln (Nudeln)(1,2) mit Vegetarische Pizzasauce (Tomatenwürfel, Paprikawürfel, Champignon, Zwiebel, Möhren, Sellerie, Bulgur) (1,2,21,26) und geriebenem Gouda (Gouda) (12)	kcal: 367 E: 13,1 F: 5,1 KH: 65,1
Menü 2	Kabeljaunuggets (1,2,9), Remouladensauce (Joghurt, Zwiebel, Apfelwürfel)(8,12,22,28), Salzkartoffeln (Kartoffel) und Gurkensalat (Gurken)	kcal: 373 E: 10,7 F: 20,8 KH: 34,3
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Joghurt-Minz-Dip (12), Gemüserohkost, Obst	

Donnerstag

Menü 2	Nudeln (Nudel)(1,2) an Carbonarasauce mit geräuchertem Tofu (Gouda, Tofu) (1,2,11,12,21), und geriebenem Käse (Gouda) (12)	kcal: 483 E: 17,1 F: 16,4 KH: 65,3
Menü 3	Kartoffelstampf (Kartoffel)(12) mit Champignonsauce (1,2,12) und Buttermöhren (12)	kcal: 194 E: 7,2 F: 6,8 KH: 24,7
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Schnittlauch-Frischkäse-Dip (12), Erdbeerjoghurt (Joghurt, Quark, Erdbeeren)(12), Gemüserohkost, Obst	

Freitag

Menü 2	Indisches Möhrenragout (1,2,12,21,22,26) mit Couscous (Couscous) (1,2) und einem Joghurt-Dip (Joghurt) (12)	kcal: 330 E: 9,6 F: 6,1 KH: 55,8
Menü 3	Tomaten-Kichererbsenragout (1,2,21,26) mit Bulgur (Bulgur) (1,2,22)und Joghurt-Dip (Joghurt) (12)	kcal: 376 E: 10,6 F: 6,1 KH: 63,5
Vitalbar*	Sonnenblumenkerne, Hirtenkäse-Dip (12), Waldbeerjoghurt (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