



[www.z-catering.de](http://www.z-catering.de)

Grunewald Grundschule

Woche: 19.01.-23.01.2026

Wir liefern täglich frisches Obst und Gemüse

Im Speiseplan sind Bio-Zutaten in Klammern gekennzeichnet. Diese werden an den jeweiligen Tagen ausschließlich in Bio-Qualität eingesetzt. Zertifiziert durch: DE-ÖKO-070

<b>Montag</b>				
Menü 1	Kürbiscremesuppe (Bio - Kürbis, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre) (1, 2, 12) mit Saurer Sahne (12) und Baguette (Bio - Baguette) (1, 2, 3)	kcal: 205 F: 8.8	E: 5.3 KH: 29.5	
Menü 3	Kartoffelgulasch (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Saure Sahne (12)	kcal: 216 F: 5.0	E: 4.6 KH: 36.7	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Saure Sahne Dip (12), Bio - Apfel, Bio - Gurkenrohkost, Bio - Möhrenrohkost			
<b>Dienstag</b>				
Menü 1	Mais - Möhrengemüse mit Kräuterquark (12) , Butterkartoffeln (Bio - Kartoffel)(12) und Möhrengemüse (12)	kcal: 204 F: 3.7	E: 10.8 KH: 32.1	
Menü 2	Bulgurbolognese (Bio - Bulgur)(1, 2, 21) mit Bunten Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)	kcal: 382 F: 6.2	E: 12.6 KH: 67.0	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Schnittlauch - Frischkäse - Dip (12), Möhrenrohkost, Tomatenrohkost, Radieschenrohkost			
<b>Mittwoch</b>				
Menü 1	Rahmwirsing (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln)(12), Petersilie und einem Tomatensalat	kcal: 184 F: 6.7	E: 4.9 KH: 24.6	
Menü 2	vegetarische Soljanka (Bio - Kartoffelwürfel) (1, 2, 21) mit Sauerrahm (12) und Baguette (Bio - Baguette)(1, 2, 3)	kcal: 200 F: 3.8	E: 6.0 KH: 39.0	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip (12), Birnenjoghurt mit Nelke (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)			
<b>Donnerstag</b>				
Menü 2	Wurstgulasch vom Geflügel (Bio - Geflügel - Jagdwurst, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 21) mit Vollkorn - Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2)	kcal: 418 F: 10.3	E: 18.5 KH: 58.8	
Menü 3	Serbisches - Bohnenragout (Bio - Kartoffelwürfel, Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 12) mit Vollkornreis (Bio - Fairtrade - Reis) und Joghurtdip (12)	kcal: 252 F: 2.7	E: 8.9 KH: 44.1	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Joghurt - Dip (12), Bio - Birne, Bio - Gurke, Bio - Möhre			
<b>Freitag</b>				
Menü 1	Leipziger Allerlei (Bio - Sellerie, Bio - Möhre, Bio - Zwiebel, Bio - Gouda, Bio - Kohlrabi, Bio - Blumenkohl, Bio - Erbse)(1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffeln) (12) und Petersilie	kcal: 194 F: 6.9	E: 7.2 KH: 24.7	
Menü 2	Wildlachs in mediterraner Tomatensauce mit Gemüse (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Zucchini, Bio - Paprikastreifen) (1, 2, 9, 21) und Reis (Bio - Fairtrade - Reis)	kcal: 218 F: 6.3	E: 12.8 KH: 26.5	
Vitalbar	Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Paprika - Frischkäse - Dip (12), Kokosjoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12)			

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