

# Vita Catering // Speiseplan KW 41 / 2020 // 05.10.2020 - 11.10.2020 Weyhe

Menügruppe	EINZELSPESIEN inkl. Salat und Dessert	Montag	Veggi Day	Mittwoch	Donnerstag	Veggi Day
<b>BUFFET</b> Alle Einzelspeisen, Salat und Dessert zur freien Auswahl! Um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten, sollten Sie laut DGE in Folge von 20 Mahlzeiten, min. 20 x Kartoffeln, Gemüse, Getreide, min. 20 x Salat, min. 8 x Obst, min. 8 x Milchprod., max. 8 x Fleisch, min. 4 x Seefisch zu sich nehmen! Farblich abgesetzte Menüfelder entsprechen der DGE-Normempfehlung!	<b>PASTA</b>	Penne-Nudeln (hausgemacht und Bio), Garnelen in Sahnesauce, geriebener Hartkäse <sup>6, 13, 14, 15, 19</sup> KH:110, EW:27, FE:14, kcal:643	Spirelli-Nudeln (hausgemacht und Bio), Kirschtomaten und Basilikumpesto <sup>13, 15</sup> KH:110, EW:23, FE:6, kcal:549	Lasagne (hausgemacht und Bio), Vegetarische Bolognese <sup>13, 15</sup> KH:117, EW:28, FE:7, kcal:618	Rigatoni (hausgemacht und Bio), Sauce all'arrabbiata mit Tomaten und Peperoni <sup>7, 13, 15</sup> KH:110, EW:23, FE:5, kcal:543	Spaghetti (hausgemacht und Bio), Sahnesauce mit gedünsteten Lachswürfeln, Parmesan <sup>13, 15, 16, 19</sup> KH:111, EW:31, FE:23, kcal:737
	<b>VEGETARISCH</b>	Ofenkartoffel mit Sour Cream und Käse überbacken, Gemüseauswahl <sup>2, 19, 20</sup> KH:35, EW:10, FE:22, kcal:437	Kartoffel - Lauchauflauf mit Käse überbacken <sup>15, 19</sup> KH:25, EW:18, FE:28, kcal:433	Grießbrei mit Rosinen und Nüssen, Kirschoße <sup>12, 13, 19, 20, 25</sup> KH:71, EW:11, FE:4, kcal:373	Berner Käsespätzle mit Röstzwiebeln, Überbackener Blumenkohl <sup>13, 15, 19</sup> KH:42, EW:27, FE:18, kcal:442	Grünkern-Gemüserösti, Blattspinat, Knoblauchdip <sup>13, 15, 19, 21</sup> KH:26, EW:13, FE:8, kcal:233
	<b>HAUPTGERICHT</b>	Jägerschnitzel vom Geflügel, Erbsen und Möhren, Salzkartoffeln <sup>13, 15, 19, 20, 21</sup> KH:44, EW:24, FE:7, kcal:348	Vegetarischer Kohlrabi-Kartoffeleintopf, herzhafte Brotauswahl <sup>13</sup> KH:26, EW:6, FE:0, kcal:134	Hackbällchen (Rind) in Tomatensauce, Vollkorn Djuvec-Reis, Bauernsalat <sup>13, 15, 19, 22</sup> KH:48, EW:17, FE:22, kcal:459	Jumbofischstäbchen, Rahmgemüse, Kartoffelpüree mit Röstzwiebeln <sup>13, 16, 18, 19, 21, 22, 26, 27</sup> KH:41, EW:23, FE:23, kcal:476	Backkäse "Griechische Art", Gemüsereisrisotto, Sommergemüse <sup>1, 6, 7, 11, 12, 13, 15, 19, 20, 21</sup> KH:43, EW:6, FE:5, kcal:244
	<b>DESSERT</b>	Joghurt mit Früchten und Müsli <sup>13, 19</sup> KH:31, EW:6, FE:2, kcal:152	Schokopudding <sup>1, 11, 12, 13, 19</sup> KH:16, EW:4, FE:2, kcal:94	Bananen KH:24, EW:14, FE:2, kcal:108	Rote Grütze mit Vanillesauce <sup>12, 13, 19</sup> KH:33, EW:1, FE:0, kcal:147	Nektarinen KH:10, EW:2, FE:0, kcal:45

1) mit Geschmacksverstärker, 2) mit Farbstoff, 3) Gewachst, 4) Geschwärtzt, 6) mit Phosphat, 7) mit Konservierungsstoff, 8) geschwefelt, 9) mit Antioxidationsmittel, 10) enthält eine Phenylalaninquelle, 11) mit Süßungsmitteln, 12) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 13) enthält Gluten (13a = Weizen, 13b = Roggen, 13c = Hafer, 13d = Dinkel, 13e = Gerste, 13f = Kamut), 14) enthält Krebstiere, 15) enthält Ei, 16) enthält Fisch, 17) enthält Erdnüsse, 18) enthält Soja, 19) enthält Milch / Lactose, 20) enthält Schalenfrüchte (20a = Mandeln, 20b = Haselnüsse, 20c = Walnüsse, 20d = Cashewnüsse, 20e = Pecannüsse, 20f = Paranüsse, 20g = Pistazien, 20h = Macadamianüsse), 21) enthält Sellerie, 22) enthält Senf, 23) enthält Sesam, 24) enthält Lupine, 25) enthält Schwefeldioxid und Sulfite, 26) enthält Weichtiere, 27) enthält Nitrat, 29) gentechnisch verändert, mit Mischeiweiß (bei Fleischerzeugnissen)

# Vita Catering // Speiseplan KW 41 / 2020 // 05.10.2020 - 11.10.2020 Weyhe

Bestellt durch \_\_\_\_\_ Für wen \_\_\_\_\_

Bitte tragen Sie Ihren Speisen Wunsch und Bestellmenge direkt in die blaue Spalte ein!

Menügruppe	EINZELSPESIEN inkl. Salat und Dessert	Montag	Bestellung	Veggi Day	Bestellung	Mittwoch	Bestellung	Donnerstag	Bestellung	Veggi Day	Bestellung
<b>BUFFET</b>  Alle Einzelspeisen, Salat und Dessert zur freien Auswahl!  Um eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten, sollten Sie laut DGE in Folge von 20 Mahlzeiten, min. 20 x Kartoffeln, Gemüse, Getreide, min. 20 x Salat, min. 8 x Obst, min. 8 x Milchprod., max. 8 x Fleisch, min. 4 x Seefisch zu sich nehmen! Farblich abgesetzte Menüfelder entsprechen der DGE-Normempfehlung!	<b>PASTA</b>	Penne-Nudeln (hausgemacht und Bio), Garnelen in Sahnesauce, geriebener Hartkäse <sup>6, 13, 14, 15, 19</sup>		Spirelli-Nudeln (hausgemacht und Bio), Kirschtomaten und Basilikumpesto <sup>13, 15</sup>		Lasagne (hausgemacht und Bio), Vegetarische Bolognese <sup>13, 15</sup>		Rigatoni (hausgemacht und Bio), Sauce all'arrabiata mit Tomaten und Peperoni <sup>7, 13, 15</sup>		Spaghetti (hausgemacht und Bio), Sahnesauce mit gedünsteten Lachswürfeln, Parmesan <sup>13, 15, 16, 19</sup>	
		KH:110, EW:27, FE:14, kcal:643		KH:110, EW:23, FE:6, kcal:549		KH:117, EW:28, FE:7, kcal:618		KH:110, EW:23, FE:5, kcal:543		KH:111, EW:31, FE:23, kcal:737	
	<b>VEGETARISCH</b>	Ofenkartoffel mit Sour Cream und Käse überbacken, Gemüseauswahl <sup>2, 19, 20</sup>		Kartoffel - Lauchauflauf mit Käse überbacken <sup>15, 19</sup>		Grießbrei mit Rosinen und Nüssen, Kirschoße <sup>12, 13, 19, 20, 25</sup>		Berner Käsespätzle mit Röstzwiebeln, Überbackener Blumenkohl <sup>13, 15, 19</sup>		Grünkern-Gemüserösti, Blattspinat, Knoblauchdip <sup>13, 15, 19, 21</sup>	
		KH:35, EW:10, FE:22, kcal:437		KH:25, EW:18, FE:28, kcal:433		KH:71, EW:11, FE:4, kcal:373		KH:42, EW:27, FE:18, kcal:442		KH:26, EW:13, FE:8, kcal:233	
	<b>HAUPTGERICHT</b>	Jägerschnitzel vom Geflügel, Erbsen und Möhren, Salzkartoffeln <sup>13, 15, 19, 20, 21</sup>		Vegetarischer Kohlrabi-Kartoffeleintopf, herzhaftes Brotauswahl <sup>13</sup>		Hackbällchen (Rind) in Tomatensauce, Vollkorn Djuvec-Reis, Bauernsalat <sup>13, 15, 19, 22</sup>		Jumbofischstäbchen, Rahmgemüse, Kartoffelpüree mit Röstzwiebeln <sup>13, 16, 18, 19, 21, 22, 26, 27</sup>		Backkäse "Griechische Art", Gemüserisotto, Sommergemüse <sup>1, 6, 7, 11, 12, 13, 15, 19, 20, 21</sup>	
		KH:44, EW:24, FE:7, kcal:348		KH:26, EW:6, FE:0, kcal:134		KH:48, EW:17, FE:22, kcal:459		KH:41, EW:23, FE:23, kcal:476		KH:43, EW:6, FE:5, kcal:244	
	<b>DESSERT</b>	Joghurt mit Früchten und Müsli <sup>13, 19</sup>		Schokopudding <sup>1, 11, 12, 13, 19</sup>		Bananen		Rote Grütze mit Vanillesauce <sup>12, 13, 19</sup>		Nektarinen	
		KH:31, EW:6, FE:2, kcal:152		KH:16, EW:4, FE:2, kcal:94		KH:24, EW:14, FE:2, kcal:108		KH:33, EW:1, FE:0, kcal:147		KH:10, EW:2, FE:0, kcal:45	

	<b>Zusatzessen Lehrer und Besucher</b>									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1) mit Geschmacksverstärker, 2) mit Farbstoff, 3) Gewachst, 4) Geschwärzt, 6) mit Phosphat, 7) mit Konservierungsstoff, 8) geschwefelt, 9) mit Antioxidationsmittel, 10) enthält eine Phenylalaninquelle, 11) mit Süßungsmitteln, 12) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 13) enthält Gluten (13a = Weizen, 13b = Roggen, 13c = Hafer, 13d = Dinkel, 13e = Gerste, 13f = Kamut), 14) enthält Krebstiere, 15) enthält Ei, 16) enthält Fisch, 17) enthält Erdnüsse, 18) enthält Soja, 19) enthält Milch / Lactose, 20) enthält Schalenfrüchte (20a = Mandeln, 20b = Haselnüsse, 20c = Walnüsse, 20d = Cashewnüsse, 20e = Pecannüsse, 20f = Paranüsse, 20g = Pistazien, 20h = Macadamianüsse), 21) enthält Sellerie, 22) enthält Senf, 23) enthält Sesam, 24) enthält Lupine, 25) enthält Schwefeldioxid und Sulfite, 26) enthält Weichtiere, 27) enthält Nitrat, 29) gentechnisch verändert, mit Milcheiweiß (bei Fleischerzeugnissen)