

Vita Catering // Speiseplan KW 42 / 2020 // 12.10.2020 - 18.10.2020 Weyhe

Menügruppe	EINZELSPESIEN inkl. Salat und Dessert	Veggie Day	Dienstag	Veggie Day	Donnerstag	Freitag
BUFFET 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!	PASTA	Glocken-Nudeln (hausgemacht und Bio), Gorgonzolasoße ^{13, 15, 19} KH:110, EW:28, FE:14, kcal:590	Bandnudeln (hausgemacht und Bio), geschmorte Champignons ^{13, 15} KH:110, EW:27, FE:7, kcal:580	Spirelli-Nudeln (hausgemacht und Bio), Tomatensoße Genueser Art ^{13, 15, 21} KH:111, EW:23, FE:5, kcal:550	Penne-Nudeln (hausgemacht und Bio), Soja Bolognese, Parmesan ^{13, 15, 19} KH:115, EW:27, FE:8, kcal:609	Tomaten-Rigatoni (hausgemacht und Bio), Kräutersoße, geriebener Hartkäse ^{13, 15, 19} KH:117, EW:29, FE:20, kcal:732
	VEGETARISCH	Grünkern-Gemüserösti, Tomaten- Vollkornreis, Bohnensalat ^{13, 15, 21} KH:66, EW:12, FE:10, kcal:416	Kartoffeltasche mit Frischkäse gefüllt, Überbackener Blumenkohl ^{1, 2, 11, 12, 13, 19} KH:7, EW:16, FE:10, kcal:182	Mexikanische Gemüsepfanne, Geschmorte Kartoffeln KH:26, EW:4, FE:7, kcal:189	Germknödel mit Vanillesauce ^{1, 12, 13, 19} KH:109, EW:17, FE:16, kcal:650	Gemüseschnitzel "Mailänder Art", Tomatensoße, Orientalischer Reis ^{13, 15, 18, 19, 21, 22} KH:85, EW:20, FE:39, kcal:736
	HAUPTGERICHT	Kartoffel-Gemüseeintopf (vegetarisch), Baguettebrot ^{13, 21} KH:26, EW:5, FE:16, kcal:273	Nürnberger Rostbratwürstchen (Geflügel), Sauerkraut, Kartoffelstampf ^{6, 11, 12, 19, 27} KH:53, EW:20, FE:31, kcal:457	Eieromelette, Rahmspinat, Salzkartoffeln ^{13, 15, 19} KH:29, EW:19, FE:17, kcal:349	Gegrilltes Hähnchenfilet, Tomatengemüse, Vollkorn-Kräuterreis KH:47, EW:34, FE:2, kcal:353	Gedünstetes Seelachsfilet, Senf - Dillsoße, Salzkartoffeln, Zuckermöhrrchen ^{12, 13, 16, 19, 21, 22} KH:35, EW:20, FE:14, kcal:334
	DESSERT	Obst der Saison	Quarkdessert mit Honig ^{12, 19} KH:10, EW:8, FE:2, kcal:92	Apfelmus ^{1, 9, 11, 12} KH:19, EW:0, FE:0, kcal:81	Nektarinen KH:10, EW:2, FE:0, kcal:45	Joghurt mit Honig ^{12, 19} KH:22, EW:4, FE:5, kcal:150

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 Mischeiweiß (bei Fleischerzeugnissen)

Vita Catering // Speiseplan KW 42 / 2020 // 12.10.2020 - 18.10.2020 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	Veggie Day	Bestellung	Dienstag	Bestellung	Veggie Day	Bestellung	Donnerstag	Bestellung	Freitag	Bestellung
BUFFET 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!	PASTA	Glocken-Nudeln (hausgemacht und Bio), Gorgonzolasoße ^{13, 15, 19}		Bandnudeln (hausgemacht und Bio), geschmorte Champignons ^{13, 15}		Spirelli-Nudeln (hausgemacht und Bio), Tomatensoße Genueser Art ^{13, 15, 21}		Penne-Nudeln (hausgemacht und Bio), Soja Bolognese, Parmesan ^{13, 15, 19}		Tomaten-Rigatoni (hausgemacht und Bio), Kräutersoße, geriebener Hartkäse ^{13, 15, 19}	
		KH:110, EW:28, FE:14, kcal:590	KH:110, EW:27, FE:7, kcal:580	KH:111, EW:23, FE:5, kcal:550	KH:115, EW:27, FE:8, kcal:609	KH:117, EW:29, FE:20, kcal:732					
	VEGETARISCH	Grünkern-Gemüserösti, Tomaten-Vollkornreis, Bohnensalat ^{13, 15, 21}		Kartoffeltasche mit Frischkäse gefüllt, Überbackener Blumenkohl ^{1, 2, 11, 12, 13, 19}		Mexikanische Gemüsepfanne, Geschmorte Kartoffeln		Germknödel mit Vanillesauce ^{1, 12, 13, 19}		Gemüseschnitzel "Mailänder Art", Tomatensoße, Orientalischer Reis ^{13, 15, 18, 19, 21, 22}	
		KH:66, EW:12, FE:10, kcal:416	KH:7, EW:16, FE:10, kcal:182	KH:26, EW:4, FE:7, kcal:189	KH:109, EW:17, FE:16, kcal:650	KH:85, EW:20, FE:39, kcal:736					
	HAUPTGERICHT	Kartoffel-Gemüseintopf (vegetarisch), Baguettebrot ^{13, 21}		Nürnberger Rostbratwürstchen (Geflügel), Sauerkraut, Kartoffelstampf ^{6, 11, 12, 19, 27}		Eieromelette, Rahmspinat, Salzkartoffeln ^{13, 15, 19}		Gegrilltes Hähnchenfilet, Tomatengemüse, Vollkorn-Kräuterreis		Gedünstetes Seelachsfilet, Senf - Dillsoße, Salzkartoffeln, Zuckermöhrrchen ^{12, 13, 16, 19, 21, 22}	
		KH:26, EW:5, FE:16, kcal:273	KH:53, EW:20, FE:31, kcal:457	KH:29, EW:19, FE:17, kcal:349	KH:47, EW:34, FE:2, kcal:353	KH:35, EW:20, FE:14, kcal:334					
	DESSERT	Obst der Saison		Quarkdessert mit Honig ^{12, 19}		Apfelmus ^{1, 9, 11, 12}		Nektarinen		Joghurt mit Honig ^{12, 19}	
				KH:10, EW:8, FE:2, kcal:92	KH:19, EW:0, FE:0, kcal:81	KH:10, EW:2, FE:0, kcal:45	KH:22, EW:4, FE:5, kcal:150				

	Zusatzessen Lehrer und Besucher									
--	--------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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)