

Vita Catering // Speiseplan KW 43 / 2020 // 19.10.2020 - 25.10.2020 Weyhe

Menügruppe	EINZELSPESIEN inkl. Salat und Dessert	Montag	Veggie Day	Mittwoch	Donnerstag	Veggie Day
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 Penne-Nudeln (hausgemacht und Bio), Zwiebel-Sahnesoße, geriebener Hartkäse ^{13, 15, 19} KH:112, EW:27, FE:12, kcal:635	Spaghetti (hausgemacht und Bio), Vegetarische Bolognese, Parmesan ^{13, 15, 19} KH:117, EW:32, FE:10, kcal:657	Grüne Rigatoni (hausgemacht und Bio), Basilikum-Tomatensauce ^{13, 15} KH:110, EW:23, FE:5, kcal:544	Spirelli-Nudeln (hausgemacht und Bio), Geschmorte Pfifferlinge in Sahne ^{13, 15, 19} KH:110, EW:24, FE:11, kcal:607	Glocken-Nudeln (hausgemacht und Bio), Spinat-Käsesauce ^{13, 15, 19} KH:112, EW:26, FE:23, kcal:726	
	VEGETARISCH Geschmorte Zartweizen mit mediterranem Pfannengemüse, Kräuterquark Dip, Tomatensalat ^{13, 19} KH:72, EW:21, FE:4, kcal:412	Milchreis mit Zucker und Zimt, Apfelmus ^{1, 9, 11, 12, 19} KH:84, EW:10, FE:4, kcal:411	Grüne Bohnensuppe mit Kartoffelwürfel, Fladenbrot ^{13, 15, 18, 19, 23} KH:49, EW:9, FE:1, kcal:254	Buchweizen-Kartoffeltaler, Blumenkohl-Broccolilaufauf "Holländisch" ^{1, 2, 7, 11, 12, 15, 19} KH:36, EW:18, FE:20, kcal:398	Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch und Mango-Chutney, Baguette ^{12, 13, 19} KH:19, EW:2, FE:11, kcal:183	
	HAUPTGERICHT Seelachs mit Tomatenkruste, Djuvec-Reis, Erbsen und Möhren ^{16, 19, 20} KH:46, EW:26, FE:18, kcal:440	Bratwurst vegetarisch, Kartoffelpüree, Bohnengemüse ^{7, 11, 12, 13, 15, 18, 19} KH:29, EW:16, FE:49, kcal:630	Rinderhacksteak, Kohlrabi in Rahm, Salzkartoffeln ^{13, 15, 18, 19, 21, 22} KH:36, EW:16, FE:19, kcal:389	Hühnerfricassee mit Erbsen und Möhren, Butterreis ^{13, 19, 20} KH:55, EW:21, FE:16, kcal:450	Kartoffelrösti mit Fetakäse, Tomatensoße, Gemüseauswahl ^{13, 15, 19, 20} KH:40, EW:13, FE:15, kcal:357	
	DESSERT Erdbeerjoghurt ^{12, 19} KH:19, EW:4, FE:1, kcal:96	Birne KH:12, EW:0, FE:0, kcal:52	Bircher Müsli mit Apfelwürfel ^{9, 11, 12, 19} KH:28, EW:5, FE:6, kcal:188	Quarkdessert ^{12, 19} KH:8, EW:8, FE:2, kcal:83	Melonen der Saison KH:14, EW:1, FE:0, kcal:57	

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 Süßungsmittel, 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 Fleischzeugnissen)

Vita Catering // Speiseplan KW 43 / 2020 // 19.10.2020 - 25.10.2020 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	Veggie Day	Bestellung	Mittwoch	Bestellung	Donnerstag	Bestellung	Veggie Day	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 Penne-Nudeln (hausgemacht und Bio), Zwiebel-Sahnesoße, geriebener Hartkäse ^{13, 15, 19} KH:112, EW:27, FE:12, kcal:635	Spaghetti (hausgemacht und Bio), Vegetarische Bolognese, Parmesan ^{13, 15, 19} KH:117, EW:32, FE:10, kcal:657	Grüne Rigatoni (hausgemacht und Bio), Basilikum-Tomatensauce ^{13, 15} KH:110, EW:23, FE:5, kcal:544	Spirelli-Nudeln (hausgemacht und Bio), Geschmorte Pfifferlinge in Sahne ^{13, 15, 19} KH:110, EW:24, FE:11, kcal:607	Glocken-Nudeln (hausgemacht und Bio), Spinat-Käsesauce ^{13, 15, 19} KH:112, EW:26, FE:23, kcal:726						
	VEGETARISCH Geschmorte Zartweizen mit mediterranem Pfannengemüse, Kräuterquark Dip, Tomatensalat ^{13, 19} KH:72, EW:21, FE:4, kcal:412	Milchreis mit Zucker und Zimt, Apfelmus ^{1, 9, 11, 12, 19} KH:84, EW:10, FE:4, kcal:411	Grüne Bohnensuppe mit Kartoffelwürfel, Fladenbrot ^{13, 15, 18, 19, 23} KH:49, EW:9, FE:1, kcal:254	Buchweizen-Kartoffeltaler, Blumenkohl-Broccolilaufauf "Holländisch" ^{1, 2, 7, 11, 12, 15, 19} KH:36, EW:18, FE:20, kcal:398	Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch und Mango-Chutney, Baguette ^{12, 13, 19} KH:19, EW:2, FE:11, kcal:183						
	HAUPTGERICHT Seelachs mit Tomatenkruste, Djuvec-Reis, Erbsen und Möhren ^{16, 19, 20} KH:46, EW:26, FE:18, kcal:440	Bratwurst vegetarisch, Kartoffelpüree, Bohnengemüse ^{7, 11, 12, 13, 15, 18, 19} KH:29, EW:16, FE:49, kcal:630	Rinderhacksteak, Kohlrabi in Rahm, Salzkartoffeln ^{13, 15, 18, 19, 21, 22} KH:36, EW:16, FE:19, kcal:389	Hühnerfricassee mit Erbsen und Möhren, Butterreis ^{13, 19, 20} KH:55, EW:21, FE:16, kcal:450	Kartoffelrösti mit Fetakäse, Tomatensoße, Gemüseauswahl ^{13, 15, 19, 20} KH:40, EW:13, FE:15, kcal:357						
	DESSERT Erdbeerjoghurt ^{12, 19} KH:19, EW:4, FE:1, kcal:96	Birne KH:12, EW:0, FE:0, kcal:52	Bircher Müsli mit Apfelwürfel ^{9, 11, 12, 19} KH:28, EW:5, FE:6, kcal:188	Quarkdessert ^{12, 19} KH:8, EW:8, FE:2, kcal:83	Melonen der Saison KH:14, EW:1, FE:0, kcal:57						
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 Süßungsmittel, 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 Fleischzeugnissen)