

Vita Catering // Speiseplan KW 44 / 2020 // 26.10.2020 - 01.11.2020 Weyhe

Menügruppe	INZELSPESIEN inkl. Salat und Dessert	Montag	Dienstag	Veggie Day	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! 1) mit Geschmacksverstärker, 2) mit Farbstoff, 3) Gewacht, 4) Geschwärtzt, 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)	PASTA	Spirelli-Nudeln (hausgemacht und Bio), Champignonsauce ^{13, 15, 19}	Tagliatelle, Carbonarasoße mit Kochschinken (Schwein), geriebener Hartkäse ^{2, 4, 7, 13, 15, 16, 20}	Vegetarische Lasagne (hausgemacht und Bio) "Gärtnerin Art" mit Gemüse und Käse ^{13, 15, 16, 21}	Bandnudeln (hausgemacht und Bio), Thunfisch - Kapernsoße ^{13, 15, 16, 19}	Rigatoni (hausgemacht und Bio), Tomaten-Rahmsoße ^{13, 15, 19}
	VEGETARISCH	Süßkartoffeltasche mit Frischkäse gefüllt, Tomaten - Zucchini - Gemüse, Kräuterris ^{13, 19}	Vegetarisches Sojagyros, Orientalischer Reis, Gemüse der Saison ^{13, 18, 20}	Grießbrei, Kirschoße, Zucker und Zimt ^{12, 13, 19}	Vegetarische Bulgur-Gemüsepfanne, Knoblauchdip ^{13, 19}	Weißer Bohnensuppe "Omms Art" (vegetarisch), herzhaftes Brotauswahl ^{13, 20, 21}
	HAUPTGERICHT	Geflügelgeschnetzeltes Züricher Art, Spätzle, Buntes Karottengemüse ^{13, 15, 19}	Lachsschnitte in Tomaten-Kräutersud, Ratatouillegemüse, Petersilienkartoffeln ¹⁶	Blumenkohl-Käsebratling, Annakartoffeln, Brechbohnen ^{1, 11, 12, 13, 15, 19}	Indisches Hühnercurry, Kokosreis, Brokkoli ¹⁹	Backkäse "Griechische Art", Kartoffelgratin, Bauernsalat ^{1, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 15, 19}
	DESSERT	Früchte der Saison	Zimt-Apfel-Creme ^{1, 11, 12, 13, 15, 19}	Bananen	Rote Götterspeise (Halal) ^{2, 7, 11, 12}	Sahnequark mit Müsli ^{12, 13, 19}
		KH:110, EW:25, FE:16, kcal:643	KH:52, EW:28, FE:28, kcal:571	KH:4, EW:1, FE:0, kcal:24	KH:112, EW:42, FE:12, kcal:684	KH:111, EW:24, FE:7, kcal:569
		KH:84, EW:13, FE:9, kcal:478	KH:62, EW:48, FE:12, kcal:583	KH:88, EW:11, FE:4, kcal:438	KH:89, EW:14, FE:2, kcal:410	KH:59, EW:21, FE:1, kcal:339
		KH:53, EW:27, FE:20, kcal:502	KH:26, EW:19, FE:15, kcal:323	KH:57, EW:17, FE:33, kcal:608	KH:77, EW:21, FE:16, kcal:549	KH:30, EW:8, FE:13, kcal:275
			KH:16, EW:3, FE:3, kcal:103	KH:24, EW:14, FE:2, kcal:108	KH:21, EW:2, FE:0, kcal:93	KH:36, EW:10, FE:3, kcal:213

Vita Catering // Speiseplan KW 44 / 2020 // 26.10.2020 - 01.11.2020 Weyhe

Bestellt durch _____ Für wen _____

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

Menügruppe	INZELSPESIEN inkl. Salat und Dessert	Montag	Bestellung	Dienstag	Bestellung	Veggie Day	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! 1) mit Geschmacksverstärker, 2) mit Farbstoff, 3) Gewacht, 4) Geschwärtzt, 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)	PASTA	Spirelli-Nudeln (hausgemacht und Bio), Champignonsauce		Tagliatelle, Carbonarasoße mit Kochschinken (Schwein), geriebener Hartkäse ^{2, 4, 7, 13, 15, 16, 20}		Vegetarische Lasagne (hausgemacht und Bio) "Gärtnerin Art" mit Gemüse und Käse ^{13, 15, 16, 21}		Bandnudeln (hausgemacht und Bio), Thunfisch - Kapernsoße ^{13, 15, 16, 19}		Rigatoni (hausgemacht und Bio), Tomaten-Rahmsoße ^{13, 15, 19}		
	VEGETARISCH	Süßkartoffeltasche mit Frischkäse gefüllt, Tomaten - Zucchini - Gemüse, Kräuterris ^{13, 19}		Vegetarisches Sojagyros, Orientalischer Reis, Gemüse der Saison ^{13, 18, 20}		Grießbrei, Kirschoße, Zucker und Zimt ^{12, 13, 19}		Vegetarische Bulgur-Gemüsepfanne, Knoblauchdip ^{13, 19}		Weißer Bohnensuppe "Omms Art" (vegetarisch), herzhaftes Brotauswahl ^{13, 20, 21}		
	HAUPTGERICHT	Geflügelgeschnetzeltes Züricher Art, Spätzle, Buntes Karottengemüse ^{13, 15, 19}			Lachsschnitte in Tomaten-Kräutersud, Ratatouillegemüse, Petersilienkartoffeln ¹⁶		Blumenkohl-Käsebratling, Annakartoffeln, Brechbohnen ^{1, 11, 12, 13, 15, 19}		Indisches Hühnercurry, Kokosreis, Brokkoli ¹⁹		Backkäse "Griechische Art", Kartoffelgratin, Bauernsalat ^{1, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 15, 19}	
	DESSERT	Früchte der Saison			Zimt-Apfel-Creme ^{1, 11, 12, 13, 15, 19}		Bananen		Rote Götterspeise (Halal) ^{2, 7, 11, 12}		Sahnequark mit Müsli ^{12, 13, 19}	
				KH:110, EW:25, FE:16, kcal:643		KH:52, EW:28, FE:28, kcal:571		KH:4, EW:1, FE:0, kcal:24		KH:112, EW:42, FE:12, kcal:684		
				KH:84, EW:13, FE:9, kcal:478		KH:62, EW:48, FE:12, kcal:583		KH:88, EW:11, FE:4, kcal:438		KH:89, EW:14, FE:2, kcal:410		
				KH:53, EW:27, FE:20, kcal:502		KH:26, EW:19, FE:15, kcal:323		KH:57, EW:17, FE:33, kcal:608		KH:77, EW:21, FE:16, kcal:549		
						KH:16, EW:3, FE:3, kcal:103		KH:24, EW:14, FE:2, kcal:108		KH:21, EW:2, FE:0, kcal:93		
	Zusatzessen Lehrer und Besucher											

1) mit Geschmacksverstärker, 2) mit Farbstoff, 3) Gewacht, 4) Geschwärtzt, 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)