

Vita Catering // Speiseplan KW 45 / 2020 // 02.11.2020 - 08.11.2020 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), Geflügelstreifen, Tomatensoße italienische Art ^{13, 15} KH:112, EW:31, FE:6, kcal:591	Glocken-Nudeln (hausgemacht und Bio), Vegetarische Bolognese ^{13, 15} KH:117, EW:28, FE:7, kcal:618	Spaghetti (hausgemacht und Bio), Hackbällchen (Rind) in Tomatensauce ^{13, 15, 19, 22} KH:118, EW:35, FE:20, kcal:755	Bunte Spirelli-Nudeln (hausgemacht und Bio), Spinat Sahnesauce, Parmesan ^{13, 15, 19} KH:112, EW:28, FE:24, kcal:746	Bandnudeln (hausgemacht und Bio), Käse-Kräutersoße ^{2, 13, 15, 19} KH:118, EW:49, FE:45, kcal:998	
	VEGETARISCH Nudelauflauf mit Gemüse und Ei, Bohnensalat ^{13, 15, 19} KH:45, EW:13, FE:15, kcal:381	Champignonataschen, Erbsengemüse, Vollkornreis ^{13, 15, 19, 20, 21, 23} KH:103, EW:22, FE:24, kcal:731	Berner Kartoffel-Käseerösti, Kaisergemüse, Dunkle Rahmsoße (veg.) ^{15, 19} KH:29, EW:14, FE:13, kcal:296	Gemüsebratung, Gabelspaghetti, Tomaten-Paprikasoße ^{1, 11, 12, 13, 15, 19} KH:170, EW:31, FE:33, kcal:1094	Blumenkohl-Broccolilauf "Holländisch", Geschmorte Kartoffeln ^{1, 2, 7, 11, 12, 15, 19} KH:29, EW:16, FE:21, kcal:366	
	HAUPTGERICHT Backfisch vom Seelachs, Remouladensauce, Kräuterkartoffeln, Fingermöhrrchen ^{1, 2, 7, 11, 12, 13, 15, 16, 19, 22, 23} KH:43, EW:24, FE:16, kcal:354	Asiatische Nudel-Gemüsepfanne (vegetarisch), Gurkensalat mit Joghurt ^{12, 13, 15, 18, 19} KH:5, EW:3, FE:1, kcal:44	Erbseneintopf "Großmutter's Art" mit geräuchertem Speck und Bockwurst, Baguettebrot ^{6, 7, 13, 20, 27} KH:47, EW:19, FE:2, kcal:281	Hähnchenbrust "Hawaii", Curryreis, Rahmgemüse ^{2, 19} KH:109, EW:37, FE:9, kcal:457	Pfannkuchen Hausgemacht, Warme Erdbeersauce, Zucker und Zimt ^{1, 12, 13, 15, 19} KH:142, EW:23, FE:26, kcal:897	
	DESSERT Cremedessert "Straciatella" ^{11, 12, 13, 15, 18, 19} KH:14, EW:4, FE:5, kcal:117	Obst der Saison KH:31, EW:6, FE:2, kcal:152	Joghurt mit Früchten und Müsli ^{13, 19} KH:16, EW:0, FE:0, kcal:66	Birnenkompott ^{1, 7, 11, 12} KH:16, EW:0, FE:0, kcal:66	Nektarinen KH:10, EW:2, FE:0, kcal:45	

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 45 / 2020 // 02.11.2020 - 08.11.2020 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), Geflügelstreifen, Tomatensoße italienische Art ^{13, 15} KH:112, EW:31, FE:6, kcal:591	Glocken-Nudeln (hausgemacht und Bio), Vegetarische Bolognese ^{13, 15} KH:117, EW:28, FE:7, kcal:618		Spaghetti (hausgemacht und Bio), Hackbällchen (Rind) in Tomatensauce ^{13, 15, 19, 22} KH:118, EW:35, FE:20, kcal:755		Bunte Spirelli-Nudeln (hausgemacht und Bio), Spinat Sahnesauce, Parmesan ^{13, 15, 19} KH:112, EW:28, FE:24, kcal:746		Bandnudeln (hausgemacht und Bio), Käse-Kräutersoße ^{2, 13, 15, 19} KH:118, EW:49, FE:45, kcal:998			
	VEGETARISCH Nudelauflauf mit Gemüse und Ei, Bohnensalat ^{13, 15, 19} KH:45, EW:13, FE:15, kcal:381	Champignonataschen, Erbsengemüse, Vollkornreis ^{13, 15, 19, 20, 21, 23} KH:103, EW:22, FE:24, kcal:731		Berner Kartoffel-Käseerösti, Kaisergemüse, Dunkle Rahmsoße (veg.) ^{15, 19} KH:29, EW:14, FE:13, kcal:296		Gemüsebratung, Gabelspaghetti, Tomaten-Paprikasoße ^{1, 11, 12, 13, 15, 19} KH:170, EW:31, FE:33, kcal:1094		Blumenkohl-Broccolilauf "Holländisch", Geschmorte Kartoffeln ^{1, 2, 7, 11, 12, 15, 19} KH:29, EW:16, FE:21, kcal:366			
	HAUPTGERICHT Seelachs, Remouladensauce, Kräuterkartoffeln, Fingermöhrrchen ^{1, 2, 7, 11, 12, 13, 15, 16, 19, 22, 23} KH:43, EW:24, FE:16, kcal:354	Asiatische Nudel-Gemüsepfanne (vegetarisch), Gurkensalat mit Joghurt ^{12, 13, 15, 18, 19} KH:5, EW:3, FE:1, kcal:44		Erbseneintopf "Großmutter's Art" mit geräuchertem Speck und Bockwurst, Baguettebrot ^{6, 7, 13, 20, 27} KH:47, EW:19, FE:2, kcal:281		Hähnchenbrust "Hawaii", Curryreis, Rahmgemüse ^{2, 19} KH:109, EW:37, FE:9, kcal:457		Pfannkuchen Hausgemacht, Warme Erdbeersauce, Zucker und Zimt ^{1, 12, 13, 15, 19} KH:142, EW:23, FE:26, kcal:897			
	DESSERT Cremedessert "Straciatella" ^{11, 12, 13, 15, 18, 19} KH:14, EW:4, FE:5, kcal:117	Obst der Saison KH:31, EW:6, FE:2, kcal:152		Joghurt mit Früchten und Müsli ^{13, 19} KH:16, EW:0, FE:0, kcal:66		Birnenkompott ^{1, 7, 11, 12} KH:16, EW:0, FE:0, kcal:66		Nektarinen KH:10, EW:2, FE:0, kcal:45			
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)