

Vita Catering // Speiseplan KW 46 / 2020 // 09.11.2020 - 15.11.2020 Weyhe

Menügruppe	EINZELSPESIEN inkl. Salat und Dessert	Veggie Day	Veggie Day	Mittwoch	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	Spaghetti (hausgemacht und Bio), Käse-Sahnesoße ^{2, 13, 15, 19} KH:117, EW:49, FE:45, kcal:998	Süße Apfellasagne mit Rosinen, Vanille-Zimtsoße ^{3, 11, 12, 13, 15, 19, 25} KH:44, EW:8, FE:4, kcal:245	Rigatoni (hausgemacht und Bio), Knoblauch - Champignon - Sahnesoße ^{13, 15, 19} KH:114, EW:26, FE:17, kcal:677	Bandnudeln (hausgemacht und Bio), gegrillte Hähnchenbruststreifen, Basilikum-Tomatensauce ^{13, 15} KH:111, EW:31, FE:6, kcal:587	Nudelauflauf " al Forno" mit Rind, Tomate und Fetakäse ^{13, 19} KH:61, EW:25, FE:22, kcal:554
	VEGETARISCH	Gebackene Polentatasche, Kohlrabi in Rahm, Petersilienkartoffeln ^{13, 19} KH:45, EW:8, FE:14, kcal:343	Backkartoffel auf Blattspinat mit Tomaten und Käse überbacken, Bauernsalat ^{2, 19} KH:32, EW:11, FE:7, kcal:242	Grünkohl Pfanne mit Tofu (vegetarisch), Salzkartoffeln ^{13, 22} KH:45, EW:8, FE:10, kcal:306	Zucchini-Kartoffel-Puffer mit Fetakäse, geschmorte Champignons, Vollkorn Djuvec-Reis ^{13, 15, 19} KH:63, EW:17, FE:13, kcal:440	CousCous Pfanne mit mediterranem Gemüse, Tzaziki Dip ^{13, 19} KH:69, EW:12, FE:9, kcal:432
	HAUPTGERICHT	Kartoffelcremesuppe (vegetarisch), Fladenbrot ^{13, 15, 18, 19, 21, 23} KH:39, EW:7, FE:19, kcal:357	Eieromelette mit Käse und Rahmchampignons gefüllt, Kräuterkartoffeln, Gemüseauswahl ^{15, 19, 20} KH:29, EW:21, FE:23, kcal:412	Chili con Carne vom Rind, Risottoreis, Bohnensalat ²⁰ KH:81, EW:17, FE:10, kcal:489	Vegetarischer Grünkohl, Kassler und Bremer Pinkel, Salzkartoffeln, Senf ^{6, 7, 9, 13, 22, 27} KH:32, EW:16, FE:22, kcal:399	Kabeljau überbacken mit Tomaten, Oliven und Feta, Tomaten- Vollkornreis, Blumenkohl ^{16, 19} KH:43, EW:26, FE:16, kcal:415
	DESSERT	Schokoquarkspeise ^{1, 2, 11, 12, 13, 19} KH:27, EW:10, FE:1, kcal:160	Frische Früchte der Saison	Bircher Müsli mit Beerenobst ^{12, 13, 19} KH:28, EW:5, FE:6, kcal:187	Vanillecreme mit Birnen ^{1, 7, 11, 12, 13, 15, 19} KH:16, EW:3, FE:1, kcal:87	Mandarine ³ KH:6, EW:1, FE:0, kcal:28

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)