

Vita Catering // Speiseplan KW 1 / 2021 // 04.01.2021 - 10.01.2021 Weyhe

Menügruppe	EINZELSPESIEN inkl. Salat und Dessert	Veggie Day	Dienstag	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	Tortellini mit Käsefüllung, Tomaten-Rahmsoße, geriebener Hartkäse ^{13, 15, 19} KH:96, EW:24, FE:18, kcal:647	Gebratene Schupfnudeln, Sauerkraut mit Kasslerwürfel (Schwein) ^{6, 12, 19, 21, 22} KH:35, EW:12, FE:15, kcal:332	Spaghetti (hausgemacht und Bio), Bolognesesauce (Rind), Parmesan ^{13, 15, 19, 21} KH:116, EW:31, FE:11, kcal:644	Asiatische Nudel-Gemüsepfanne mit Hähnchenbruststreifen ^{13, 15, 18} KH:3, EW:10, FE:2, kcal:68	Vegetarische Lasagne (hausgemacht und Bio) "Gärtnerin Art" mit Gemüse und Käse ^{13, 15, 19, 21} KH:4, EW:1, FE:0, kcal:24
	VEGETARISCH	Sellerieschnitzel, Bohnenrahmgemüse, Salzkartoffeln ^{1, 11, 12, 13, 15, 19} KH:57, EW:14, FE:24, kcal:510	Gemüsebratling, Broccoli "Holländisch", Salzkartoffeln ^{1, 7, 11, 12, 13, 15, 19} KH:54, EW:14, FE:25, kcal:509	Germknödel mit Vanillesauce ^{1, 12, 13, 19} KH:109, EW:17, FE:16, kcal:650	Buchweizen-Kartoffeltaler, Grillgemüse, Kräuterquark Dip ^{15, 19, 20} KH:37, EW:16, FE:2, kcal:236	Backkäse "Griechische Art", Gemüseplatte der Saison, Geschmorte Kartoffeln ^{1, 6, 7, 11, 12, 13, 15, 19, 20} KH:27, EW:5, FE:6, kcal:194
	HAUPTGERICHT	Frühlingsrolle vegetarisch, Wokgemüse, Asia Dip ^{1, 2, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 19, 21, 22, 23, 27} KH:12, EW:2, FE:1, kcal:71	Hühnerfricassee mit Champignons, Butterreis, Erbsen und Möhren ^{13, 19, 20} KH:60, EW:23, FE:20, kcal:520	Lachsschnitte in Tomaten-Kräutersud, Vollkornreis, Ratatouillegemüse ¹⁶ KH:46, EW:21, FE:17, kcal:418	Zwei Stück Bockwurst (Geflügel), hausgemachter Kartoffelsalat, Zuckermöhren, Senf ^{1, 6, 7, 11, 12, 15, 19, 21, 22} KH:35, EW:22, FE:40, kcal:522	Chili sin Carne (vegetarisch), Duftreis, Fladenbrot ^{13, 15, 18, 19, 20, 23} KH:129, EW:25, FE:6, kcal:683
	DESSERT	Obst vom Büffet	Bananenjoghurt mit Müsli ^{13, 19} KH:31, EW:6, FE:2, kcal:152	Frische Früchte der Saison	Himbeer-Sahnequark ^{12, 13, 19} KH:21, EW:8, FE:0, kcal:121	Erdbeerpudding ^{11, 12, 13, 15, 19} KH:14, EW:4, FE:5, kcal:114

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 = Macadamanüsse), 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 Micheiweiß (bei Fleischerzeugnissen)