

Vita Catering // Speiseplan KW 51 / 2020 // 14.12.2020 - 20.12.2020 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), all'arrabiata mit Tomaten und Peperoni ^{7, 13, 15} KH:110, EW:23, FE:5, kcal:543	Butternudeln (hausgemacht und Bio), Kirschtomaten und Basilikumpesto, Käsesoße ^{2, 13, 15, 19} KH:120, EW:31, FE:20, kcal:745	Schmetterlingsnudeln, Carbonarasoße mit Kochschinken (Schwein) ^{2, 6, 7, 13, 19, 20} KH:70, EW:26, FE:22, kcal:573	Hühnersuppe "Mediterran" mit Gemüse und Kartoffeln, Baguettebrot ^{13, 21} KH:16, EW:16, FE:15, kcal:260	Nudelauflauf mit Brokkoli, Champignons und Emmentaler ^{13, 15, 19} KH:65, EW:27, FE:28, kcal:629
	VEGETARISCH	Vegetarischer Linseneintopf "Orientalische Art", Fladenbrot ^{13, 15, 18, 19, 20, 21, 23} KH:53, EW:18, FE:1, kcal:325	Kaiserschmarrn (ohne Rosinen), warme Vanillesoße ^{12, 13, 15, 19} KH:95, EW:13, FE:12, kcal:534	vegetarisch gefüllte Zucchini, Kartoffelstampf, Fingermöhrrchen ^{13, 15, 19, 21} KH:25, EW:5, FE:10, kcal:215	Gemüsegulasch, Petersilienkartoffeln, Gurkensalat mit Joghurt ^{12, 19, 20} KH:31, EW:7, FE:1, kcal:172	Kartoffelcremesuppe mit Kürbiswürfeln, Brotauswahl ^{13, 19} KH:13, EW:2, FE:13, kcal:178
	HAUPTGERICHT	Rahmgeschnetztes Gyros Art (Geflügel), Butterreis, Mischgemüse ^{19, 20} KH:57, EW:28, FE:24, kcal:566	Gemüseschnitzel, Tomaten - Paprikasoße, Kräuterkartoffeln, Sommergemüse ^{13, 15, 18, 19, 20, 21, 22} KH:64, EW:20, FE:40, kcal:667	Fischfrikadelle, Kartoffelpüree, Erbsenrahmgemüse ^{16, 19, 20, 22} KH:37, EW:24, FE:19, kcal:426	Jägerschnitzel vom Geflügel, Salzkartoffeln, Gemüseplatte der Saison ^{13, 15, 19, 20, 21} KH:40, EW:23, FE:7, kcal:331	Asiatische Nudel-Gemüsepfanne (vegetarisch) ^{13, 15, 18} KH:2, EW:2, FE:1, kcal:30
	DESSERT	Mandarinenquark ^{2, 7, 11, 12, 19} KH:10, EW:9, FE:2, kcal:92	Obst der Saison	Mandelcreme ^{11, 12, 13, 15, 19, 20} KH:19, EW:4, FE:2, kcal:110	Lebkuchen-Tiramisu ^{11, 12, 13, 15, 18, 19} KH:19, EW:3, FE:7, kcal:164	Frische Früchte vom Büffet

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 = 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)