

Vita Catering // Speiseplan KW 2 / 2021 // 11.01.2021 - 17.01.2021 Weyhe

Menügruppe	EINZELSPESIEN inkl. Salat und Dessert	Montag	Veggie Day	Mittwoch	Veggie Day	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	Spirelli-Nudeln (hausgemacht und Bio), Carbonarasoße mit Kochschinken (Schwein) ^{2, 6, 7, 13, 15, 19, 20} KH:119, EW:39, FE:25, kcal:822	Curry-Penne-Nudeln (hausgemacht und Bio), Tomaten-Gemüsesauce, geriebener Hartkäse ^{13, 15, 19} KH:112, EW:27, FE:8, kcal:601	Grüne Rigatoni (hausgemacht und Bio), Geflügelhackbällchen in Tomatensauce ^{13, 15, 19, 22} KH:118, EW:35, FE:20, kcal:755	Bandnudeln (hausgemacht und Bio), Spinat-Sahnesauce mit Räucherlachs ^{1, 2, 7, 11, 12, 13, 15, 16, 19} KH:111, EW:26, FE:18, kcal:681	Glocken-Nudeln (hausgemacht und Bio), Hackfleischsoße vom Rind, Parmesan ^{13, 15, 19, 21} KH:111, EW:40, FE:18, kcal:730
	VEGETARISCH	"Nasi Goreng vegetarisch" Reispfanne mit Sojastreifen und Gemüse ¹⁸ KH:69, EW:29, FE:4, kcal:442	Kartoffel - Gemüseauflauf mit Tomaten und Käse überbacken ¹⁹ KH:20, EW:7, FE:3, kcal:152	Gekochte Eier, Senfsoße, Kartoffelstampf, Blumenkohl ^{13, 15, 19, 22} KH:35, EW:24, FE:40, kcal:580	Eieromelette mit Käse und Rahmchampignons gefüllt, Kräuterkartoffeln, Zuckermöhrrchen ^{12, 15, 19} KH:32, EW:19, FE:20, kcal:391	Kartoffel-Kohlrabirösti, Kaisergemüse, Dunkle Soße (veg.) ^{13, 15} KH:36, EW:13, FE:10, kcal:290
	HAUPTGERICHT	Frikadelle vom Geflügel, Kartoffelpüree, Mischgemüse, Bratensoße ^{1, 13, 15, 19, 20, 21, 22} KH:41, EW:9, FE:29, kcal:518	Vegetarischer Erbseneintopf "Großmutter's Art", herzhaftes Brotauswahl ^{13, 20, 21} KH:46, EW:17, FE:1, kcal:261	Rindersaftgulasch, Butterspätzle, Erbsen und Möhren ^{13, 15, 19, 20} KH:50, EW:35, FE:18, kcal:506	Milchreis mit Zucker und Zimt, Erdbeersauce ^{1, 12, 19} KH:82, EW:10, FE:4, kcal:406	Paniertes Schollenfilet, Dillsoße, Salzkartoffeln, Gemüseauswahl ^{1, 7, 13, 15, 16, 19, 20} KH:2176, EW:1725, FE:770, kcal:22236
	DESSERT	Obst vom Büffet	Grüne Götterspeise (vegetarisch) ^{2, 11, 12} KH:21, EW:0, FE:0, kcal:84	Mandarinenquark ^{2, 7, 11, 12, 19} KH:10, EW:9, FE:2, kcal:92	Früchte der Saison	Vanillecreme mit Früchten ^{1, 7, 11, 12, 13, 15, 19} KH:16, EW:3, FE:1, kcal:87

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)