

Vita Catering // Speiseplan KW 3 / 2021 // 18.01.2021 - 24.01.2021 Weyhe

Menügruppe	EINZELSPESIEN inkl. Salat und Dessert	Montag	Dienstag	Veggie Day	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), Bolognesesauce (Rind), geriebener Hartkäse ^{13, 15, 19, 21} KH:116, EW:31, FE:11, kcal:644	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	Rigatoni (hausgemacht und Bio), Tomatensoße italienische Art, Tofustreifen ^{13, 15, 18} KH:111, EW:30, FE:7, kcal:598	Spaghetti, Tomatensauce mit Geflügelhackbällchen ^{13, 15, 19, 22} KH:85, EW:24, FE:17, kcal:579	Ravioli Tomate-Mozzarella (hausgemacht und Bio), Knoblauch - Sahnesoße, Parmesan ^{2, 13, 15, 19} KH:119, EW:33, FE:34, kcal:874
	VEGETARISCH	Gemüse-Kartoffeleintopf (vegetarisch), Fladenbrot ^{13, 15, 18, 19, 21, 23} KH:45, EW:10, FE:35, kcal:530	Vegetarischer Kartoffel - Gemüseauflauf mit Tomaten und Feta ¹⁹ KH:22, EW:11, FE:6, kcal:203	Indisches Pfannengemüse mit Sojasprossen, Mango und Kokos, Curry-Duftreis, Gurkensalat mit Joghurt ^{12, 18, 19} KH:51, EW:8, FE:7, kcal:302	CousCous Pfanne mit mediterranem Gemüse, Bohnensalat ¹³ KH:70, EW:14, FE:2, kcal:381	Weiße Bohnensuppe "Ommas Art" (vegetarisch), herzhaftes Brotauswahl ^{13, 20, 21} KH:59, EW:21, FE:1, kcal:339
	HAUPTGERICHT	Jumbofischstäbchen, Kartoffelpüree mit Röstzwiebeln, Kaisergemüse ^{13, 16, 18, 19, 21, 22, 26, 27} KH:42, EW:23, FE:25, kcal:497	Jägerschnitzel vom Geflügel, Salzkartoffeln, Zuckermöhrrchen ^{12, 13, 15, 19, 21} KH:43, EW:22, FE:5, kcal:311	Gemüsebratling, Petersilienkartoffeln, Möhren in Rahm ^{1, 11, 12, 13, 15, 19} KH:57, EW:13, FE:26, kcal:523	Rindersaftgulasch, Butterspätzle, Mischgemüse ^{13, 15, 19, 20} KH:52, EW:35, FE:18, kcal:518	Pfannkuchen Hausgemacht, Apfelmus, Zucker und Zimt ^{1, 9, 11, 12, 13, 15, 19} KH:143, EW:23, FE:26, kcal:902
	DESSERT	Grießpudding ^{12, 13, 19} KH:16, EW:4, FE:4, kcal:121	Frische Früchte vom Buffet	Ananas-Kokoscreme ^{11, 12, 13, 15, 19} KH:34, EW:3, FE:3, kcal:104	Bircher Müsli mit Birnenwürfel ^{1, 7, 11, 12, 13, 19} KH:28, EW:5, FE:6, kcal:188	Obstauswahl

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)