

# Vita Catering // Speiseplan KW 4 / 2021 // 25.01.2021 - 31.01.2021 Weyhe

| Menügruppe  | EINZELSPESIEN inkl. Salat und Dessert | Montag   | Veggi Day  | Mittwoch  | Veggi Day  | Freitag   |
|---|---------------------------------------|--|--|---|--|---|
| <b>BUFFET</b><br>Alle Einzelspeisen, Salat und Dessert zur freien Auswahl!<br>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! | <b>PASTA</b>                          | Lasagne mit Rindfleischsauce und Käse überbacken <sup>13, 15, 19, 21</sup><br>KH:6, EW:5, FE:4, kcal:69    | Spirelli-Nudeln (hausgemacht und Bio), Vegetarische Bolognese, geriebener Hartkäse <sup>13, 15, 19</sup><br>KH:117, EW:32, FE:10, kcal:657 | Bandnudeln (hausgemacht und Bio), Sahnesauce mit gedünsteten Lachswürfeln <sup>13, 15, 16, 19</sup><br>KH:111, EW:28, FE:20, kcal:698           | Bunte Glocken-Nudeln (hausgemacht und Bio), Käse-Kräutersoße <sup>2, 13, 15, 19</sup><br>KH:118, EW:49, FE:45, kcal:998                                    | Penne-Nudeln (hausgemacht und Bio), Tomatensoße mit Jagdwurstwürfeln (Schwein) <sup>1, 6, 7, 13, 15</sup><br>KH:115, EW:32, FE:20, kcal:734             |
|   | <b>VEGETARISCH</b>                    | Backkartoffel mit Tomaten und Käse überbacken, Rahmgemüse <sup>2, 19</sup><br>KH:33, EW:11, FE:7, kcal:249 | Gemüsefrikadelle, Salzkartoffeln, Möhrengemüse <sup>13, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23</sup><br>KH:46, EW:7, FE:5, kcal:264                    | Broccoli-Blumenkohlaufauf "Holländisch", Petersilienkartoffeln <sup>1, 2, 7, 11, 12, 15, 19</sup><br>KH:29, EW:16, FE:19, kcal:351              | Erbseneintopf vegetarisch, Baguettebrot <sup>13, 20</sup><br>KH:47, EW:17, FE:1, kcal:265  | Kartoffel-Kürbisrösti, Kaisergemüse, Sour Cream Dip <sup>13, 15, 19</sup><br>KH:37, EW:13, FE:27, kcal:512  |
|   | <b>HAUPTGERICHT</b>                   | Schweinegulasch, Apfelrotkohl, Kartoffelklöße <sup>9, 11</sup><br>KH:40, EW:15, FE:6, kcal:319             | Milchreis mit Zucker und Zimt, Kirschsoße <sup>1, 12, 13, 19</sup><br>KH:97, EW:10, FE:4, kcal:468   | Nürnberger Rostbratwürstchen (Geflügel), Sauerkraut (vegetarisch), Kartoffelpüree <sup>6, 11, 12, 19, 27</sup><br>KH:53, EW:19, FE:31, kcal:452 | Gemüseschnitzel "Mailänder Art", Spaghetti, Tomatensoße italienische Art, Parmesankäse <sup>13, 15, 18, 19, 21, 22</sup><br>KH:109, EW:29, FE:32, kcal:799 | Chicken Nuggets, Pommes frites, Erbsenrahmgemüse, Ketchup & Mayonnaise <sup>1, 7, 11, 12, 13, 15, 19, 20, 21, 22</sup><br>KH:67, EW:22, FE:33, kcal:630 |
|   | <b>DESSERT</b>                        | Quarkdessert mit Früchten <sup>12, 19</sup><br>KH:9, EW:8, FE:2, kcal:88                                   | Obst der Saison  | Himbeer - Joghurt - Dessert <sup>12, 19</sup><br>KH:18, EW:2, FE:5, kcal:131  | Bananen<br>KH:24, EW:14, FE:2, kcal:108  | Karamellcreme <sup>1, 2, 11, 12, 19</sup><br>KH:7, EW:1, FE:6, kcal:86  |

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)