

Vita Catering // Speiseplan KW 5 / 2021 // 01.02.2021 - 07.02.2021 Weyhe

Menügruppe	EINZELSPESIEN inkl. Salat und Dessert	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	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	Tomaten-Spirelli (hausgemacht und Bio), Käse-Sahnesoße ^{2, 13, 15, 19} KH:117, EW:49, FE:45, kcal:998	Bandnudeln (hausgemacht und Bio), Hackfleischsauce (Rind), geriebener Hartkäse ^{13, 15, 19, 21} KH:116, EW:31, FE:11, kcal:644	Rigatoni (hausgemacht und Bio), Gorgonzolasoße ^{13, 15, 19} KH:110, EW:28, FE:14, kcal:590	Nudelaufwurf "al Forno" mit Rind, Tomate und Fetakäse ^{13, 19} KH:61, EW:25, FE:22, kcal:554	Canelloni mit Rindfleisch gefüllt und Tomaten und Käsesauce überbacken ^{2, 13, 19} KH:23, EW:12, FE:19, kcal:310
	VEGETARISCH	Vegetarische Bulgur-Gemüsepfanne ¹³ KH:88, EW:12, FE:2, kcal:396	Griechischer Kartoffel-Auberginenaufwurf (Moussaka) mit Tomaten und Fetakäse ^{15, 19} KH:25, EW:18, FE:31, kcal:459	Grießbrei, Zucker und Zimt, Apfelmus ^{1, 9, 11, 12, 13, 19} KH:75, EW:10, FE:4, kcal:381	Vegetarischer Linseneintopf "Orientalische Art", Fladenbrot, Tzaziki Dip ^{13, 15, 18, 19, 20, 21, 23} KH:57, EW:20, FE:11, kcal:429	Backkäse "Griechische Art", Vollkorn Djuvec-Reis, Bauernsalat ^{1, 6, 7, 11, 12, 13, 15, 19} KH:39, EW:5, FE:8, kcal:245
	HAUPTGERICHT	Rührei, Stampfkartoffeln, Möhren in Rahm ^{15, 19} KH:28, EW:18, FE:29, kcal:443	Schweinebraten mit Senfkruste, Rahmwirsing, Salzkartoffeln ^{13, 15, 19, 21, 22} KH:45, EW:35, FE:39, kcal:677	Vegetarische Klopse, Kapernsoße, Kartoffelpüree, Bohnengemüse ^{13, 15, 18, 19, 22} KH:45, EW:43, FE:50, kcal:806	Backfisch vom Seelachs, hausgemachter Kartoffelsalat, Erbsen und Möhren, Remouladensauce ^{1, 2, 7, 11, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 22, 23} KH:50, EW:30, FE:32, kcal:477	Westernpfanne mit Geflügel, geschmorten Kartoffeln und Gemüse ²⁰ KH:29, EW:12, FE:17, kcal:320
	DESSERT	Rote Grütze mit Vanillesauce ^{12, 13, 19} KH:33, EW:1, FE:0, kcal:147	Pfirsich-Sahnequark ^{12, 19} KH:10, EW:8, FE:2, kcal:91	Frische Früchte vom Buffet	Schokoladencreme ^{1, 11, 12, 13, 19} KH:5, EW:3, FE:1, kcal:44	Obstauswahl

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 Michelweiß (bei Fleischerzeugnissen)