

Vita Catering // Speiseplan KW 4 / 2019 // 21.01.2019 - 27.01.2019 Leeste

Bestellt durch _____ Für wen _____

Bitte tragen Sie Ihren Speisen Wunsch und Bestellmenge direkt in die blaue Spalte ein!

Menügruppe	Einzel Speisen inkl. Salat und Dessert	Montag	Bestellung	Pstafrei!	Bestellung	Mittwoch	Bestellung	Donnerstag	Bestellung	Freitag	Bestellung	
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! Farblich abgesetzte Menüfelder entsprechen der DGE-Normempfehlung!	PASTA	Spirelli, vegetarische Carbonarasauce 13, 19		Chili con Carne vom Rind, Baguettebrot ¹³		Spätzlepfanne mit gegrillten Geflügelstreifen, Käsesoße ^{2, 13, 15, 19}		Nudelauflauf mit Gemüse und Ei 13, 15, 19				
		KH:74, EW:15, FE:12, kcal:468		KH:50, EW:12, FE:5, kcal:289		KH:46, EW:21, FE:26, kcal:496		KH:40, EW:10, FE:14, kcal:327				
	VEGETARISCH	Kartoffel-Möhrenrösti mit Nüssen, Creme fraiche-Dip ^{13, 15, 19, 20}		Kartoffel-Lauchgratin, Sahnesauce ^{13, 19}		Möhrencremesuppe mit Kokosmilch, Baguette ^{13, 19}		Tomaten - Zucchini - Gemüse, Tofustreifen, Majorankartoffel ¹⁸		Hausgemachte Apfelpfannkuchen mit Zimt und Zucker, Vanillesoße ^{1, 9, 11, 13, 15, 19}		
		KH:46, EW:13, FE:24, kcal:521		KH:24, EW:8, FE:23, kcal:336		KH:12, EW:2, FE:6, kcal:111		KH:31, EW:12, FE:11, kcal:276		KH:138, EW:27, FE:28, kcal:910		
	HAUPTGERICHT	Geflügelgeschnetzeltes Züricher Art, Vollkornreis, Karottengemüse 13, 19		Fischfrikadelle, hausgemachter Kartoffelsalat, Remouladensauce ^{1, 7, 11, 12, 15, 16, 19, 22}		Wurstgulasch vom Schwein, Butterspätzle, Erbsen und Möhren ^{1, 7, 12, 13, 15, 19}		Schichtkohl mit Rinderhack, Butterkartoffeln		Hähnchen "Cordon Bleu", Butterbohnen, Kartoffelgratin ^{13, 15, 19}		
		KH:57, EW:22, FE:16, kcal:458		KH:36, EW:26, FE:25, kcal:378		KH:49, EW:29, FE:40, kcal:672		KH:31, EW:8, FE:5, kcal:188		KH:34, EW:10, FE:25, kcal:406		
	DESSERT	Quarkdessert mit Honig ¹⁹		Vanillequarkspeise 13, 19		Äpfel vom Buffet ³		Cremedessert mit Früchten ^{2, 7, 11, 12, 13, 15, 19}		Obst der Saison		
		KH:10, EW:8, FE:2, kcal:92		KH:28, EW:10, FE:1, kcal:161		KH:14, EW:0, FE:0, kcal:61		KH:15, EW:3, FE:5, kcal:113				
	Zusatzessen Lehrer und Besucher											

1) mit Geschmacksverstärker, 2) mit Farbstoff, 3) Gewächst, 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 Sulfit, 26) enthält Weichtiere, 27) enthält Nitrat, 29) gentechnisch verändert