

# Vita Catering // Speiseplan KW 6 / 2019 // 04.02.2019 - 10.02.2019 Leeste

Bestellt durch \_\_\_\_\_ Für wen \_\_\_\_\_

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

| Menügruppe  | EINZELSPESIEN inkl. Salat und Dessert        | Pastafrei!   | Bestellung  | Dienstag  | Bestellung                                | Mittwoch  | Bestellung               | Donnerstag  | Bestellung                 | Freitag                        | Bestellung  |  |
|---|--|--|-------------|---|---|---|--------------------------|---|----------------------------|--------------------------------|---|--|
| <b>BUFFET</b><br><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!<br>Farblich abgesetzte Menüfelder entsprechen der DGE-Normempfehlung! | <b>PASTA</b>                                 | Indisches Hühnercurry, Duftreis  |             | Spaghetti, Geflügelhackbällchen in Tomatensauce <sup>13</sup> , <sup>15</sup> , <sup>19</sup> , <sup>22</sup> |   | Farfalle, Hackfleischsoße vom Rind, Parmesan <sup>13</sup> , <sup>19</sup> , <sup>21</sup>  |                          | Penne - Nudeln, Knoblauch - Champignon - Sahnesoße <sup>13</sup> , <sup>19</sup>  |                            |                                |   |  |
|   |  | KH:75, EW:24, FE:5, kcal:429   |             | KH:83, EW:20, FE:13, kcal:524   |   | KH:138, EW:38, FE:17, kcal:843  |                          | KH:49, EW:10, FE:13, kcal:354   |                            |                                |   |  |
|   | <b>VEGETARISCH</b>                           | Gemüse-Kartoffelfrikadelle, Petersiliensoße, Fingermöhrchen <sup>13</sup> , <sup>15</sup> , <sup>19</sup> , <sup>21</sup>                        |             | Italienische Tomatensuppe mit Gemüse und Kartoffeln, Brotauswahl <sup>13</sup> , <sup>21</sup>                |   | Minifrühlingsrollen vegetarisch, Butterreis, Asia Dip <sup>1</sup> , <sup>2</sup> , <sup>7</sup> , <sup>9</sup> , <sup>11</sup> , <sup>12</sup> , <sup>13</sup> , <sup>15</sup> , <sup>18</sup> , <sup>19</sup> , <sup>21</sup> , <sup>22</sup> , <sup>23</sup> , <sup>27</sup> |                          | Warmer Quarkauflauf mit Erdbeeren, Zucker und Zimt <sup>13</sup> , <sup>15</sup> , <sup>19</sup>  |                            |                                | Mini-Germknödel, Vanillesoße <sup>1</sup> , <sup>13</sup> , <sup>19</sup>   |  |
|   |  | KH:33, EW:9, FE:12, kcal:287   |             | KH:7, EW:1, FE:5, kcal:81   |   | KH:81, EW:10, FE:12, kcal:486   |                          | KH:46, EW:42, FE:12, kcal:447   |                            | KH:141, EW:21, FE:18, kcal:813 |   |  |
|   | <b>HAUPTGERICHT</b>                          | Seelachspfanne mit Garnelen in Sahnesauce, Kräuterris, Erbsengemüse <sup>6</sup> , <sup>13</sup> , <sup>14</sup> , <sup>16</sup> , <sup>19</sup> |             | Rindersaftgulasch, Butterspätzle, Mischgemüse <sup>13</sup> , <sup>15</sup> , <sup>19</sup>                   |   | Frikadelle vom Geflügel, Bayrischer Kartoffelsalat <sup>1</sup> , <sup>13</sup> , <sup>15</sup> , <sup>21</sup> , <sup>22</sup>   |                          | Balkanröllchen vom Rind, Djuvec-Reis, Krautsalat <sup>1</sup> , <sup>11</sup> , <sup>12</sup> , <sup>13</sup> , <sup>15</sup> , <sup>21</sup> , <sup>22</sup> , <sup>27</sup> |                            |                                | Kross gebratenes Knipp (Schwein), Bratkartoffeln, Gewürzgurke <sup>6</sup> , <sup>7</sup> , <sup>13</sup> , <sup>22</sup> , <sup>27</sup> |  |
|   |  | KH:73, EW:33, FE:17, kcal:581  |             | KH:52, EW:35, FE:18, kcal:518   |   | KH:23, EW:6, FE:18, kcal:329  |                          | KH:55, EW:27, FE:35, kcal:651   |                            | KH:67, EW:23, FE:38, kcal:721  |   |  |
| <b>DESSERT</b>  | Creme Tiramisu <sup>13</sup> , <sup>19</sup> |  | Obstauswahl |   | Himbeer - Joghurt - Dessert <sup>19</sup> |   | Frisches Obst vom Buffet |   |                            | Rote Grütze <sup>13</sup>      |   |  |
|   | KH:18, EW:3, FE:7, kcal:159                  |  |             |   | KH:18, EW:2, FE:5, kcal:131               |   |                          |   | KH:14, EW:1, FE:0, kcal:67 |                                |   |  |
|   | <b>Zusatzessen Lehrer und Besucher</b>       |  |             |   |   |   |                          |   |                            |                                |   |  |

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