

Vita Catering // Speiseplan KW 9 / 2023 // 27.02.2023 - 05.03.2023



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 Malzeiten: min. 20x Kartoffel, Gemüse, Getreide, min. 20x Salat min. 8 x Obst, min. 8 x Milchprod., max. 8x Fleisch, min. 4 x Seefisch, zu sich nehmen! Farblich abgesetzte Menüfelder entsprechen der DGE Normempfehlung!	PASTA	Spaghetti (hausgemacht und Bio), Tomaten-Sahnesoße, Parmesan ^{13, 19} KH:85, EW:17, FE:7, kcal:468	Penne-Nudeln (hausgemacht und Bio), Knoblauch - Champignon - Sahnesoße ^{13, 19} KH:93, EW:17, FE:14, kcal:570	Bio Campanelle hausgemacht, Hackfleischsauce vom Rind ^{13, 21} KH:82, EW:21, FE:4, kcal:471	Rigatoni (hausgemacht und Bio), Tomaten - Sahnesoße mit Geflügelschinken, geriebener Hartkäse ^{13, 19} KH:91, EW:18, FE:11, kcal:542	Vegetarische Lasagne (hausgemacht und Bio) "Gärtnerin Art" mit Gemüse und Käse ^{13, 15, 19, 21} KH:46, EW:9, FE:1, kcal:240
	VEGETARISCH	Westernpfanne mit geschmorten Kartoffeln und Gemüse, Möhrensalat ¹² KH:52, EW:8, FE:7, kcal:315	Griechischer Kartoffel-Auberginenaufauf (Moussaka) mit Tomaten und Fetakäse, Bauernsalat mit Fetakäse ^{15, 19} KH:22, EW:16, FE:26, kcal:391	Bratreis mit Gemüse & Ei ¹⁵ KH:54, EW:12, FE:5, kcal:312	Kartoffelaufauf mit Sahne und Käse überbacken, Gemüseplatte der Saison ¹⁹ KH:41, EW:11, FE:16, kcal:362	Tomatensuppe Spanisch, Baguette ¹³ KH:5, EW:1, FE:5, kcal:69
	HAUPTGERICHT	Hünersuppentopf mit Gemüse und Nudeln, Bauernbrot ^{13, 21} KH:39, EW:19, FE:13, kcal:345	Süßer Milchreis, Apfelmus, Zucker und Zimt ^{1, 9, 11, 12, 19} KH:106, EW:10, FE:4, kcal:505	Gemüseschnitzel, Kartoffelpüree mit Röstzwiebeln, helle Rahmsauce (veg.) ^{12, 13, 15, 18, 19, 21, 22, 23} KH:106, EW:22, FE:51, kcal:945	Rotbarschfilet gegrillt, Salzkartoffeln, Dillsauce, Gurkensalat mit Dill ^{12, 13, 16, 19} KH:41, EW:27, FE:25, kcal:502	Schweinegeschnetzeltes "Züricher Art", Salzkartoffeln, Brokkoli ^{13, 19, 21} KH:38, EW:30, FE:28, kcal:535
	DESSERT	Apfelmix der regionalen Saison ³ KH:7, EW:0, FE:0, kcal:30	Frische Früchte der Saison	Vanillejoghurt ^{12, 13, 19} KH:29, EW:4, FE:2, kcal:147	Obst vom Buffet	Quarkdessert ^{12, 19} KH:8, EW:8, FE:2, kcal:83

1 - Mit Geschmacksverstärker, 3 - Gewachst, 9 - Mit Antioxidationsmittel, 11 - Mit Süßungsmittel, 12 - Mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch / Laktose, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 23 - Enthält Sesam

Vita Catering // Speiseplan KW 9 / 2023 // 27.02.2023 - 05.03.2023

Bestellt durch _____ Für wen _____

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

Menügruppe	EINZELSPESIEN inkl. Salat und Dessert	Montag	Bestellung	Dienstag	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 Malzeiten: min. 20x Kartoffel, Gemüse, Getreide, min. 20x Salat min. 8 x Obst, min. 8 x Milchprod., max. 8x Fleisch, min. 4 x Seefisch, zu sich nehmen! Farblich abgesetzte Menüfelder entsprechen der DGE Normempfehlung!	PASTA	Spaghetti (hausgemacht und Bio), Tomaten-Sahnesoße, Parmesan ^{13, 19}		Penne-Nudeln (hausgemacht und Bio), Knoblauch - Champignon - Sahnesoße ^{13, 19}		Bio Campanelle hausgemacht, Hackfleischsauce vom Rind ^{13, 21}		Rigatoni (hausgemacht und Bio), Tomaten - Sahnesoße mit Geflügelschinken		Vegetarische Lasagne (hausgemacht und Bio) "Gärtnerin Art" mit Gemüse	
		KH:85, EW:17, FE:7, kcal:468		KH:93, EW:17, FE:14, kcal:570		KH:82, EW:21, FE:4, kcal:471		KH:91, EW:18, FE:11, kcal:542		KH:46, EW:9, FE:1, kcal:240	
	VEGETARISCH	Westernpfanne mit geschmorten Kartoffeln und Gemüse, Möhrensalat ¹²		Griechischer Kartoffel-Auberginenauf (Moussaka) mit Tomaten und Fetakäse,		Bratreis mit Gemüse & Ei ¹⁵		Kartoffelauflauf mit Sahne und Käse überbacken, Gemüseplatte der Saison ¹⁹		Tomatensuppe Spanisch, Baguette ¹³	
		KH:52, EW:8, FE:7, kcal:315		KH:22, EW:16, FE:26, kcal:391		KH:54, EW:12, FE:5, kcal:312		KH:41, EW:11, FE:16, kcal:362		KH:5, EW:1, FE:5, kcal:69	
	HAUPTGERICHT	Hühnersuppentopf mit Gemüse und Nudeln, Bauernbrot ^{13, 21}		Süßer Milchreis, Apfelmus, Zucker und Zimt ^{1, 9, 11, 12, 19}		Gemüseschnitzel, Kartoffelpüree mit Röstzwiebeln, helle Rahmsauce (veg.) ^{12, 13, 15, 18,}		Rotbarschfilet gegrillt, Salzkartoffeln, Dillsoße., Gurkensalat mit Dill ^{12, 13, 16, 19}		Schweinegeschnetzeltes "Züricher Art", Salzkartoffeln, Brokkoli ^{13, 19, 21}	
		KH:39, EW:19, FE:13, kcal:345		KH:106, EW:10, FE:4, kcal:505		KH:106, EW:22, FE:51, kcal:945		KH:41, EW:27, FE:25, kcal:502		KH:38, EW:30, FE:28, kcal:535	
	DESSERT	Aprenmix der regionalen Saison ³		Frische Früchte der Saison		Vanillejoghurt ^{12, 13, 19}		Obst vom Büffet		Quarkdessert ^{12, 19}	
		KH:7, EW:0, FE:0, kcal:30				KH:29, EW:4, FE:2, kcal:147				KH:8, EW:8, FE:2, kcal:83	
	Zusatzessen Lehrer und Besucher										

1 - Mit Geschmacksverstärker, 3 - Gewachst, 9 - Mit Antioxidationsmittel, 11 - Mit Süßungsmittel, 12 - Mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 18