

VAPIANO FÜR SCHWANGERE

Liebe werdende Mamas,

wir bei Vapiano möchten euch mit unserer speziellen Speisekarte eine Auswahl unserer leckeren Gerichte bieten, die ihr auch in der Schwangerschaft genießen könnt. Wir haben uns mit dem Thema „Schwangerschaft und Ernährung“ auseinandergesetzt und aufgrund ernährungswissenschaftlicher Grundlagen unsere Gerichte und Zutaten bewertet. Eine Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sowie Unterlagen des infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. waren hierbei wichtige Grundlagen.

Die Auswahl schließt Produkte, die Koffein, Alkohol, rohen Fisch oder Fleisch sowie rohes Gemüse oder Blattsalate enthalten, aus.

Es geht hierbei um die Vorbeugung von Lebensmittelinfektionen, die dem ungeborenen Kind schaden können. Am häufigsten geht es um die Toxoplasmose, die durch Parasiten hervorgerufen wird und die Listeriose, ausgelöst durch Bakterien. Listerien kommen praktisch überall vor, hauptsächlich werden sie aber durch Rohmilch, rohes Fleisch und leicht verderbliche Lebensmittel wie Räucherfisch, bestimmten Wurstwaren, Weichkäse und rohe Salate übertragen.

Selbstverständlich beziehen wir gewaschene Salate und auch unser Gemüse wird gewaschen – ein Restrisiko kann hierbei aber nicht ganz ausgeschlossen werden. Ein Erhitzen der Lebensmittel tötet die Keime in der Regel ab, gegarte Fisch- und Fleischprodukte sind deshalb normalerweise kein Problem. Manche Hartkäse, wie auch unser Grana Padano D.O.P., sind aus Rohmilch hergestellt. Durch ihre lange Reifezeit geht von ihnen aber in der Regel, wenn die Rinde gründlich abgeschnitten ist, kein großes Risiko aus – für eine Empfehlung reicht es dennoch nicht.

Vor diesem Hintergrund haben wir die Speisekarte konzipiert, die Gesundheit von Mutter und Kind stets im Fokus, denn eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist in der Schwangerschaft besonders wichtig. Bei unserer Auswahl handelt es sich dennoch nur um Empfehlungen, denen ihr folgen könnt aber nicht müsst.

Wir wünschen euch viel Spaß bei der Auswahl und einen guten Appetit!

PASTA

VERDURE

ALL' ARRABBIATA MIT PENNE v l g

BITTE OHNE GRANA PADANO D.O.P. UND BASILIKUM ALS DEKORATION BESTELLEN

Scharfe Tomatensauce mit Knoblauch.

POMODORO MIT SPAGHETTI Tomatensauce. v l g

BITTE OHNE GRANA PADANO D.O.P. UND BASILIKUM ALS DEKORATION BESTELLEN

AGLIO E OLIO MIT SPAGHETTI v l g

BITTE OHNE GRANA PADANO D.O.P. UND PETERSILIE ALS DEKORATION BESTELLEN

Knoblauch in Olivenöl, dazu Chili und Petersilie.

RATATOUILLE MIT PENNE v l g

BITTE OHNE GRANA PADANO D.O.P., ROSMARIN UND KIRSCHTOMATE

ALS DEKORATION BESTELLEN

Mediterranes Gemüse in Tomatensauce.

DAL MARE

GAMBERETTI MIT CAMPANELLE l g

BITTE OHNE GRANA PADANO D.O.P., BASILIKUM UND ZITRONE ALS DEKORATION BESTELLEN

Garnelen, Lauchzwiebeln und Kirschtomaten in Tomatensauce.

CON CARNE

POLLO PICCANTE MIT PAPPARDELLE l g

BITTE OHNE GRANA PADANO D.O.P. UND KORIANDER ALS DEKORATION BESTELLEN

Hähnchenbrust, Pak Choi und Paprika in einer Orangen-Chili-Sauce.

EXTRAS ZUR PASTA

| Feta

v g

| Garnelen

l g

| Hähnchenbrust

l g

| Rinderfilet

l g

PIZZA

VERDURE

VERDURE Grillgemüse und frische Champignons auf Tomatensauce und Mozzarella. v g

MARGHERITA Tomatensauce und Mozzarella. v g

BITTE OHNE BASILIKUM UND KIRSCHTOMATE ALS DEKORATION BESTELLEN

FUNGHI Frische Champignons auf Tomatensauce und Mozzarella. v g

CON CARNE

SALAME Würzige Salami auf Tomatensauce und Mozzarella. g

DIABOLO Scharfe Peperoni-Salami, Paprika und rote Zwiebeln auf Tomatensauce und Mozzarella. g

HAWAII Italienischer gekochter Schinken und frische Ananas auf Tomatensauce und Mozzarella. g

PROSCIUTTO E FUNGHI Italienischer gekochter Schinken und frische Champignons auf Tomatensauce und Mozzarella. g

CALZONE

BITTE OHNE BASILIKUM UND KIRSCHTOMATE ALS DEKORATION BESTELLEN

Scharfe Peperoni-Salami, italienischer gekochter Schinken und frische Champignons auf Tomatensauce und Mozzarella.

CAPRICCIOSA Italienischer gekochter Schinken, frische Champignons, Artischocken und schwarze Oliven auf Tomatensauce und Mozzarella. g

EXTRAS ZUR PIZZA

| Feta v g | Garnelen l g

| BBQ Chicken l g | Geräucherter Lachs l g

ZUPPE

TOMATENSUPPE v l g

BITTE OHNE SAHNE, GRANA PADANO D.O.P. UND BASILIKUM ALS DEKORATION BESTELLEN

Auf Wunsch verfeinert durch Croûtons.

DOLCI

PANNA COTTA PICCOLA Mit Erdbeersauce.

CHEESECAKE Cremiger Käsekuchen mit Erdbeersauce. v

DEATH BY CHOCOLATE Schokoladenkuchen. v

PASTICCINI Italienisches Gebäck in verschiedenen Sorten.

| Haselnuss v l | Mandel v | Marzipan v | Firenzini v g

UNSERE EIGENE, CREMIG-KÖSTLICHE KOLLEKTION

VAPIANO ICE CREAM & SORBET

| Dark Chocolate v | Cookies & Cream v

| Green Tea Coconut Fudge v | Strawberries & Cream v

| Raspberry Sorbet v l g | Lemon Sorbet v l g

v Ganz vegan, ganz schön lecker. v Wenn's vegetarisch sein soll.

g Können wir für dich glutenfrei zubereiten. Bitte sag bei der Bestellung unserem Vapianist Bescheid. l Ein laktosefreier Genuss. g Glutenfreie Pasta oder Pizza?

Für einen Aufpreis bereiten wir dein Lieblingsgericht mit unseren glutenfreien Zutaten zu.