

## Mini Vital

Zu unserer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e.V.) zertifizierten Menülinie, empfehlen wir Ihnen pro Woche jeweils 2 Portionen Stückobst auszuwählen












**MO  
04.12.**

**DI  
05.12.**

**MI  
06.12.**

**DO  
07.12.**

**FR  
08.12.**

	<b>Menü 1</b>	<b>Menü 2</b>	<b>Menü 3</b>	<b>Salatplatte</b> nur Portionsschale	<b>Menü 5 - Hits</b> nur Mehrportionsschale
	<b>Vegetarische Nuggets</b> auf Djuvetschreis(Paprika, Erbsen), dazu Gurkensalat in Rahm   100g enthalten: kJ 538 kcal 129 E 4 KH 12 Fett 7 ZSA 2, 3, 4, 11a, 13, 16, 17, 20	<b>Kasseler Lummerbraten</b> vom Schwein in Bratensauce, dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree   100g enthalten: kJ 304 kcal 73 E 4 KH 8 Fett 2 ZSA 3, 5, 7, 10, 11a, 17, 20, 22	<b>Hähnchenkeule</b> auf Djuvetschreis (Paprika, Erbsen), dazu Gurkensalat in Rahm   100g enthalten: kJ 667 kcal 159 E 7 KH 8 Fett 11 ZSA 2, 3, 11a, 13, 17, 20	<b>Schlemmersalatplatte</b> Salate der Saison, Tomaten, Champignonköpfe, Schinkenstreifen (vom Schwein) und Rettich, dazu Balsamicodressing   100g enthalten: kJ 440 kcal 105 E 5 KH 4 Fett 7 ZSA 1, 2, 3, 4, 5, 10, 13, 20, 22	<b>Reibekuchen</b> mit feinem Apfelsmus  100g enthalten: kJ 536 kcal 128 E 2 KH 17 Fett 5 ZSA 2, 5, 11a, 11c, 13
	<b>Vegetarische Bolognese (Soja)</b> mit Gabelspaghetti und Krautsalat "Coleslaw"   100g enthalten: kJ 485 kcal 116 E 4 KH 15 Fett 4 ZSA 2, 11a, 13, 16, 17, 20	<b>Putengeschnetzeltes</b> mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 304 kcal 73 E 5 KH 9 Fett 2 ZSA 5, 11a, 17, 22	<b>Schwäbisches Linsengericht</b> mit feinem Wurzelgemüse, Eierspätzle und Geflügelbratwürstchen  100g enthalten: kJ 361 kcal 86 E 5 KH 11 Fett 2 ZSA 2, 3, 5, 7, 11a, 13, 17, 19, 22	<b>"Leichte Linie"</b> Salat der Saison, mit Tomaten, Gurken, Zucchini, Möhrenstreifen, dazu Cocktaildressing  100g enthalten: kJ 370 kcal 88 E 1 KH 4 Fett 7 ZSA 4, 13, 20	<b>Cheeseburger mit Rinderfrikadelle</b> dazu Kartoffelwedges und Ketchup  100g enthalten: kJ 817 kcal 195 E 7 KH 23 Fett 8 ZSA 10, 11a, 13, 17, 20, 21
	<b>Erbsen-Möhrenrahmgemüse</b> dazu Kartoffelpüree und Blattsalat mit Hausdressing  100g enthalten: kJ 345 kcal 82 E 2 KH 10 Fett 3 ZSA 4, 5, 11a, 13, 17, 20, 22	<b>Rinderfrikadelle</b> in herzhafter Sauce mit Rotkohl und Salzkartoffeln  100g enthalten: kJ 349 kcal 83 E 4 KH 9 Fett 3 ZSA 2, 5, 11a, 13, 17, 22	<b>Milchreis</b> mit Roter Grütze  100g enthalten: kJ 369 kcal 88 E 2 KH 16 Fett 1 ZSA 1, 2, 17	<b>"Prinzess"</b> Salate der Saison, Hähnchenbruststreifen, Spargel, Mandarinen und Gurken, dazu Hausdressing  100g enthalten: kJ 454 kcal 108 E 5 KH 4 Fett 8 ZSA 2, 4, 13, 20	<b>Thunfisch-Lasagne</b> mit jungem Gouda überbacken, dazu Blattsalat mit Hausdressing   100g enthalten: kJ 592 kcal 141 E 7 KH 13 Fett 6 ZSA 1, 4, 10, 11a, 13, 14, 16, 17, 20
	<b>Vollkornspaghetti "Napoli"</b> in fruchtiger Tomatensauce dazu Blattsalat mit Joghurdressing   100g enthalten: kJ 367 kcal 88 E 4 KH 16 Fett 0 ZSA 11a, 17, 19	<b>Hähnchenbrust</b> mit Geflügelsauce, dazu Kartoffeln und BIO-Blumenkohl   100g enthalten: kJ 231 kcal 55 E 5 KH 6 Fett 1 ZSA 5, 11a, 22	<b>Makkaroniauflauf</b> mit Rinderhackfleischsauce und Mais, überbacken mit jungem Gouda  100g enthalten: kJ 413 kcal 99 E 5 KH 12 Fett 3 ZSA 11a, 17, 22	<b>"Art des Hauses"</b> Blattsalat, Kochschinkenstreifen, Ei, Karotten, Rettich, dazu Honig- Senf-Dressing   100g enthalten: kJ 355 kcal 85 E 7 KH 3 Fett 5 ZSA 2, 3, 4, 5, 10, 13, 20	<b>Feine Erbsen-Spinat-Suppe</b> mit Hähnchenbruststreifen und einem Brötchen  100g enthalten: kJ 268 kcal 64 E 4 KH 7 Fett 2 ZSA 11a, 11b, 17
	<b>Schnittbohneintopf nach Art des Hauses</b> mit Kartoffeleinlage und vegetarischen Hackbällchen (Soja, Weizen)   100g enthalten: kJ 119 kcal 28 E 1 KH 4 Fett 0 ZSA 4, 5, 11a, 16, 19, 22	<b>Schweinerückensteak</b> in Champignon-Rahmsauce, dazu Broccoli und Eierspätzle   100g enthalten: kJ 311 kcal 74 E 5 KH 6 Fett 3 ZSA 11a, 13, 17	<b>Fischfrikadelle</b> mit feiner Senfsauce und Reis, dazu Blattsalat mit Joghurdressing  100g enthalten: kJ 510 kcal 122 E 6 KH 10 Fett 6 ZSA 11a, 14, 17, 19, 20	<b>"Alfredo"</b> Salate der Saison, grüne Nudeln, Thunfisch, Oliven, Tomaten, dazu unser Hausdressing  100g enthalten: kJ 559 kcal 133 E 5 KH 7 Fett 10 ZSA 4, 5, 11a, 13, 14, 16, 20	<b>Geflügeldinos</b> Pommes Frites und Ketchup dazu Blattsalat mit Joghurdressing  100g enthalten: kJ 568 kcal 136 E 7 KH 18 Fett 4 ZSA 4, 6, 11a, 11b, 11c, 11d, 17

