

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
11.12.

DI
12.12.

MI
13.12.

DO
14.12.

FR
15.12.

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Salatplatte nur Portionsschale	Menü 5 - Hits nur Mehrportionsschale
MO 11.12.	Blumenkohlcremesuppe mit vegetarischen Hackbällchen  100g enthalten: kJ 137 kcal 33 E 2 KH 3 Fett 1 ZSA 11a, 16, 17, 19, 4	Rindercevapcici in feiner Sauce, dazu Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 422 kcal 101 E 5 KH 8 Fett 5 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20, 22, 5	Blumenkohlcremesuppe mit Geflügelbockwurst 100g enthalten: kJ 184 kcal 44 E 3 KH 2 Fett 2 ZSA 11a, 17, 19, 2, 3, 5, 7	"Texas" Salate der Saison, Frikadelle vom Schwein, Radieschen Stifte, Pepperoni und Maiskölbchen, dazu Cocktaildressing  100g enthalten: kJ 573 kcal 137 E 6 KH 4 Fett 10 ZSA 11a, 13, 2, 20, 4	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Pommes Frites dazu Krautsalat "Hawaii" und Ketchup 100g enthalten: kJ 744 kcal 178 E 6 KH 17 Fett 9 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20
DI 12.12.	Mildes Gemüse-Ananas-Curry (Karotte, Erbse, Weißkohl, Porree) mit Vollkornpenne und Krautsalat "Hawaii"  100g enthalten: kJ 496 kcal 118 E 3 KH 15 Fett 4 ZSA 11a, 13, 17, 2, 20	Broccoli-Nudelauflauf mit Hähnchenbruststreifen und Käse überbacken 100g enthalten: kJ 346 kcal 83 E 6 KH 7 Fett 3 ZSA 1, 10, 11a, 17	Rindergulasch dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 236 kcal 56 E 3 KH 9 Fett 1 ZSA 11a, 2, 22, 5	"Bombay" Salate der Saison, Filetscheiben vom Schwein, geröstete Mandeln, Farmermix und Honig-Senf-Dressing  100g enthalten: kJ 480 kcal 115 E 8 KH 6 Fett 7 ZSA 13, 18a, 2, 20, 4	Chili con Carne Eintopf mit Rinderhackfleisch, Paprika, Kidneybohnen und einem Brötchen 100g enthalten: kJ 394 kcal 94 E 5 KH 14 Fett 1 ZSA 11a, 11b
MI 13.12.	Vegetarische Sojafrikadelle in Kräuterrahmsauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 311 kcal 74 E 3 KH 9 Fett 2 ZSA 1, 10, 11a, 16, 17, 19, 2, 20, 22, 5	Gedünstete Hähnchenbrust mit Kartoffelgratin und Karottensalat natur 100g enthalten: kJ 351 kcal 84 E 6 KH 6 Fett 3 ZSA 1, 10, 17, 2, 22, 3, 5	Thunfisch-Tomatensauce dazu Spirelli-Nudeln und Karottensalat natur  100g enthalten: kJ 401 kcal 96 E 3 KH 15 Fett 2 ZSA 11a, 14, 16, 19, 2, 3	"Rheinland" Salate der Saison, geriebener Gouda, Schinkenwurst (vom Schwein) Rettich, Tomaten, dazu unser Hausdressing  100g enthalten: kJ 711 kcal 170 E 4 KH 3 Fett 16 ZSA 10, 13, 17, 2, 20, 3, 4, 5, 7	Currywurst Geflügelbratwurst in Currysauce, dazu Röstitaler und Karottensalat natur 100g enthalten: kJ 623 kcal 149 E 4 KH 12 Fett 9 ZSA 10, 11a, 17, 2, 20, 3
DO 14.12.	Kartoffel-Sauerkrautbratling auf Spirellinudeln mit Tomatensauce, dazu Blattsalat mit Joghurtdressing 100g enthalten: kJ 552 kcal 132 E 5 KH 10 Fett 7 ZSA 11a, 13, 16, 17, 18, 19, 2, 20, 22, 4, 5, 9	Schweinelummeerbraten in brauner Sauce, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree und Blattsalat mit Joghurtdressing  100g enthalten: kJ 208 kcal 50 E 2 KH 6 Fett 2 ZSA 11a, 13, 17, 20, 22, 4, 5	Kleine Pfannkuchen dazu Kirschsauce 100g enthalten: kJ 572 kcal 137 E 4 KH 23 Fett 3 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 2	"TexMex" Salate der Saison, Hähnchenkeule, Mais, Peperoni, Zucchini, dazu unser Cocktaildressing 100g enthalten: kJ 672 kcal 160 E 7 KH 4 Fett 13 ZSA 13, 2, 20, 4	Fischlies mit Mayonaise, dazu Karotten und knusprige Kartoffelwedges 100g enthalten: kJ 533 kcal 127 E 3 KH 15 Fett 6 ZSA 10, 11a, 13, 14, 16, 17, 2, 20, 4
FR 15.12.	Makkaroni-Käseaufwurf mit Semmelbröseln, dazu Blattsalat mit Joghurtdressing  100g enthalten: kJ 407 kcal 97 E 4 KH 12 Fett 4 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 20, 4	Putensteak mit Geflügelsauce, dazu Rotkohl und hausgemachtes Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 339 kcal 81 E 5 KH 8 Fett 3 ZSA 11a, 17, 2, 22, 5	Knuspriger Backfisch mit Salzkartoffeln, Kräutersauce und Blattsalat mit Joghurtdressing 100g enthalten: kJ 398 kcal 95 E 3 KH 10 Fett 5 ZSA 1, 10, 11a, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 22, 4, 5	"Vegetarische Salatplatte" mit Blattsalat, veg. Nuggets, Mais, Tomaten, Weißkohl, dazu Birnenvinaigrette 100g enthalten: kJ 359 kcal 86 E 4 KH 11 Fett 2 ZSA 1, 11a, 13, 16, 2, 22, 4, 5	Vegetarische Nuggets mit BIO-Erbсен, dazu Pommes Frites und Ketchup 100g enthalten: kJ 586 kcal 140 E 6 KH 19 Fett 4 ZSA 11a, 13, 16, 4

