

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
18.12.

DI
19.12.

MI
20.12.

DO
21.12.

FR
22.12.

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Salatplatte nur Portionsschale	Menü 5 - Hits nur Mehrportionsschale
	Vegetarischer Tortellinauflauf "Napoli" Käsetortellini mit Paprika, Zucchini und jungem Gouda  100g enthalten: kJ 346 kcal 83 E 4 KH 10 Fett 3 ZSA 11a, 13, 17	Kartoffel-Kürbiseintopf "Bürgerlich" mit Geflügelbockwürstchen 100g enthalten: kJ 226 kcal 54 E 3 KH 6 Fett 2 ZSA 19, 2, 22, 3, 5, 7	Rinderbraten in kräftiger Sauce, dazu Rotkohl und Knödel 100g enthalten: kJ 265 kcal 63 E 3 KH 11 Fett 1 ZSA 11a, 2, 22, 4, 5	"Schweizer Art" Salate der Saison, Kochschinken vom Schwein, Käse, Champignons, Gurke, dazu unser Cocktaildressing  100g enthalten: kJ 544 kcal 130 E 7 KH 3 Fett 10 ZSA 10, 13, 17, 2, 20, 3, 4, 5	Hähnchengockelchen mit Kartoffelwedges, Rotkohlsalat und Ketchup 100g enthalten: kJ 712 kcal 170 E 5 KH 16 Fett 9 ZSA 10, 11a, 20, 5, 6
	Feiner BIO-Blumenkohl mit Sauce à la Hollandaise, dazu Kartoffeln  100g enthalten: kJ 493 kcal 118 E 2 KH 7 Fett 8 ZSA 1, 13, 17, 2, 22, 4, 5, 8	Hähnchenrahmgulasch mit Broccoli und Eierspätzle 100g enthalten: kJ 268 kcal 64 E 5 KH 6 Fett 2 ZSA 11a, 13, 17	Türkische Rinderfrikadelle "Köfte" mit mediterraner Tomatensauce und Wedges, dazu Krautsalat natur 100g enthalten: kJ 503 kcal 120 E 3 KH 14 Fett 5 ZSA 10, 11a, 13, 17, 19, 20	"Oriental" Blattsalat mit Hähnchenbruststreifen, Ananas, Mandarine, Mandelsplittern und Currydressing 100g enthalten: kJ 545 kcal 130 E 5 KH 5 Fett 10 ZSA 13, 18a, 2, 20, 4	Spaghetti mit mediterraner Tomatensauce und Rinderhackfleischbällchen 100g enthalten: kJ 456 kcal 109 E 4 KH 19 Fett 1 ZSA 11a, 13, 17, 19, 20
	Gemüseschnitzel auf Erbsen-Möhren-Gemüse in Rahm, dazu hausgemachtes Kartoffelpüree 100g enthalten: kJ 425 kcal 102 E 3 KH 13 Fett 4 ZSA 11a, 11d, 17, 19, 22, 4, 5	Schlemmerfilet mit Dillsauce, Kartoffeln und Gurkensalat natur 100g enthalten: kJ 347 kcal 83 E 3 KH 8 Fett 4 ZSA 11a, 14, 17, 19, 20, 22, 5	Vollkornnudeln mit Spinat - Rahmsauce, dazu Gurkensalat natur  100g enthalten: kJ 387 kcal 92 E 3 KH 11 Fett 4 ZSA 11a, 17, 20	"Bavaria" Salate der Saison, Tomaten, Rettich, Schinkenwurst- (vom Schwein) und Käsestreifen mit unserem Hausdressing  100g enthalten: kJ 700 kcal 167 E 4 KH 3 Fett 15 ZSA 10, 13, 17, 2, 20, 3, 4, 5, 7	Knusprige Hähnchen-nuggets mit Pommes frites, Mayonaise und Gurkensalat natur 100g enthalten: kJ 723 kcal 173 E 4 KH 16 Fett 10 ZSA 10, 11a, 13, 20, 4, 6
	Vegetarischer Grünkohleintopf mit hausgemachter vegetarischer Sojafrikadelle 100g enthalten: kJ 385 kcal 92 E 4 KH 7 Fett 5 ZSA 16, 17, 20, 22, 5	Mettwurst vom Schwein auf Sauerkraut mit hausgemachtem Kartoffelpüree  100g enthalten: kJ 389 kcal 93 E 4 KH 8 Fett 5 ZSA 10, 17, 22, 3, 5, 7	Hähnchenoberkeule (ohne Knochen) auf Kartoffel-Möhren-Untereinander, dazu Blattsalat mit Cocktaildressing 100g enthalten: kJ 506 kcal 121 E 5 KH 5 Fett 9 ZSA 13, 17, 20, 22, 4, 5	Salatplatte "Vita" Endiviensalat mit Möhren- und Weißkohlstreifen, Champignons und roten Zwiebeln, dazu Senfdressing 100g enthalten: kJ 371 kcal 89 E 2 KH 5 Fett 7 ZSA 13, 2, 20, 4, 5	Lachs-Spinat-Lasagne mit jungem Gouda überbacken, dazu Blattsalat mit Cocktaildressing  100g enthalten: kJ 519 kcal 124 E 6 KH 11 Fett 6 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 20, 4
	Griechische Reispfanne mit Vollkornreis, Paprika, Oliven, Tomaten und Hirtenkäse, dazu Blattsalat mit Joghurdressing  100g enthalten: kJ 358 kcal 85 E 3 KH 9 Fett 4 ZSA 11a, 13, 17, 20, 4, 5	Kaiserschmarrn (ohne Rosinen), dazu geröstete Mandeln und Vanillesauce 100g enthalten: kJ 730 kcal 174 E 6 KH 29 Fett 3 ZSA 1, 10, 11a, 13, 17, 18a, 2	Fischstäbchen auf Erbsen natur mit Gabelspaghetti und Tomatensauce 100g enthalten: kJ 401 kcal 96 E 5 KH 13 Fett 2 ZSA 11, 11a, 14, 17, 19	"Natur" Salate der Saison, gekochtes Ei, Karotten, Käsestreifen, Zucchini, dazu Honig-Senf-Dressing 100g enthalten: kJ 676 kcal 161 E 6 KH 5 Fett 13 ZSA 13, 17, 2, 20, 4	Chickenburger mit Pommes Frites, Ketchup und Blattsalat mit Joghurdressing 100g enthalten: kJ 768 kcal 183 E 7 KH 20 Fett 8 ZSA 11a, 13, 17, 20, 21, 3, 4

