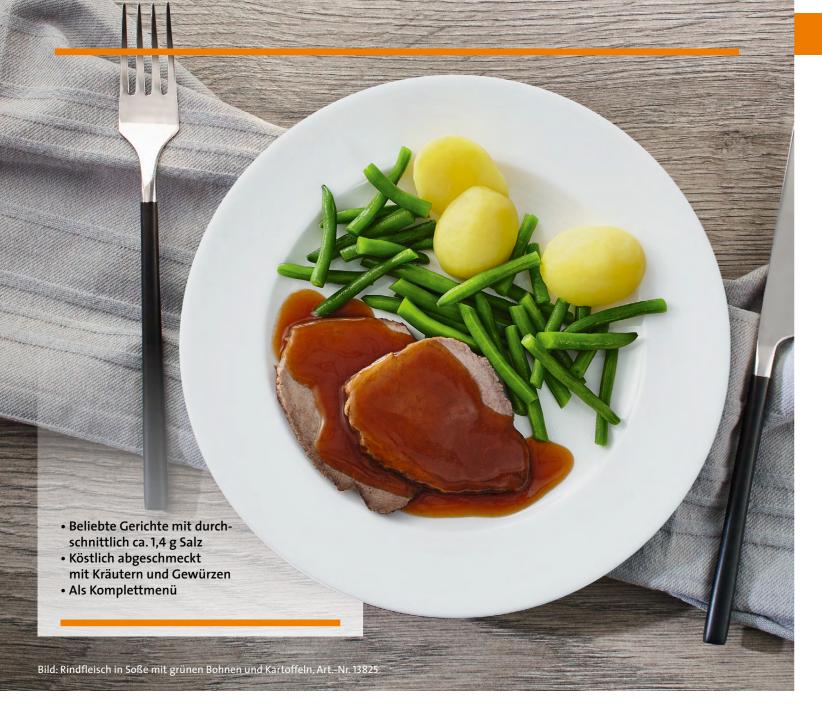


# Menüs Salz-minus







# Menüs salz-minus – für eine ausgewogene, salzreduzierte Ernährung

Die von Ernährungswissenschaftlern entwickelten Menüs liefern nicht nur wichtige Nährstoffe, sondern vor allem eins: Freude am Essen. Unsere Menüs salz-minus bieten die Möglichkeit einer ausgewogenen, salzreduzierten Ernährung – ohne Verzicht auf Genuss. Köstlich abgeschmeckt mit Kräutern und Gewürzen bei durchschnittlich nur 1,4 g Salz pro Menü. Diese Gerichte sind somit die optimale Lösung für alle, die sich salzreduziert ernähren möchten.



# Kräuterfrikadelle vom Rind und Schwein

in Rahmsoße mit Rosenkohl und Kartoffeln

GE 500 g FE 100 g

Nährwerte pro Schale: 2060 kJ/493 kcal, 22 g Fett (davon 9,7 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 7,3 g Zucker), 23 g Eiweiß, 1,2 g Salz

• G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn



13 **810** 

### Rahmgulasch vom Rind mit Apfelrotkohl und Spätzle

GE 450 g FE 60 g



Nährwerte pro Schale: 1742 kJ/414 kcal, 14 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (davon 13 g Zucker), 27 g Eiweiß, 0,69 g Salz

**812** 

• G, G1, Ei, M, Me, La, S



# Schweinebraten in Soße

mit Blumenkohlgemüse und Stampfkartoffeln

GE 500 g FE 60 g

Nährwerte pro Schale: 1787 kJ/426 kcal, 18 g Fett (davon 3,3 g gesättigte Fettsäuren), 38 g Kohlenhydrate (davon 3,6 g Zucker), 24 g Eiweiß, 1,6 g Salz

• G, G1, M, Me, La, S



<sub>13</sub> 816

# Alaska-Seelachsschnitte in Senfsoße mit Erbsen und Stampfkartoffeln

GE 580 g FE 120 g

Nährwerte pro Schale: 2435 kJ/581 kcal, 25 g Fett (davon 5,0 g gesättigte Fettsäuren), 51 g Kohlenhydrate (davon 11 g Zucker), 32 g Eiweiß, 2,2 g Salz

13 **817** 

• G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn



Ei = Eier Fi = Fisch G = Gluten G1 = Weizen La = Laktose M = Milch Me = Milcheiweiß S = Sellerie Sn = Senf • Mit Information für Diabetiker • Leichte Vollkost



# Kabeljaufilet in Kräutersoße dazu Brokkoli und Stampfkartoffeln

GE 500 g FE 70 g

Nährwerte pro Schale: 1541 kJ/368 kcal, 14 g Fett (davon 3,9 g gesättigte Fettsäuren), 34 g Kohlenhydrate (davon 5,4 g Zucker), 21 g Eiweiß, 1,7 g Salz

Fi, M, Me, La, S

<sub>13</sub> 820

### **Rindfleisch in Soße** mit grünen Bohnen und Kartoffeln

GE 470 g FE 60 g

Nährwerte pro Schale: 1477 kJ/352 kcal, 11 g Fett (davon 2,3 g gesättigte Fettsäuren), 33 g Kohlenhydrate (davon 2,3 g Zucker), 25 g Eiweiß, 0,9 g Salz

<sub>13</sub> 825

**•** • -

ate //





**Hähnchenragout** mit Pariser Möhren, grünen Bohnen und Reis

GE 500 g FE 80 g

Nährwerte pro Schale: 2174 kJ/517 kcal, 16 g Fett (davon 5,7 g gesättigte Fettsäuren), 55 g Kohlenhydrate (davon 5,9 g Zucker), 34 g Eiweiß, 1,8 g Salz

• • G, G1, M, Me, La

<sub>13</sub> 826



# Zarte Hähnchenfiletstücke

in Currysoße mit Brokkoli und Reis

GE 460 g FE 70 g

Nährwerte pro Schale: 1992 kJ/475 kcal, 20 g Fett (davon 13 g gesättigte Fettsäuren), 40 g Kohlenhydrate (davon 6,7 g Zucker), 30 g Eiweiß, 1,9 g Salz

M, Me, La, Sn

<sub>13</sub> **827** 

# Hähnchenfilet in Soße mit Spinat und Kartoffeln

GE 490 g FE 80 g



Nährwerte pro Schale: 1469 kJ/349 kcal, 9,7 g Fett (davon 1,5 g gesättigte Fettsäuren), 32 g Kohlenhydrate (davon 3,0 g Zucker), 29 g Eiweiß, 0,80 g Salz

13 **828** 

• • -



# Schweinegulasch

mit Möhren "naturell" und Kartoffeln

GE 450 g FE 60 g

Nährwerte pro Schale: 1391 kJ/330 kcal, 8,1 g Fett (davon 2,1 g gesättigte Fettsäuren), 36 g Kohlenhydrate (davon 8,4 g Zucker), 23 g Eiweiß, 0,78 g Salz

• • G, G1, S, Sn

~ <u>\*</u>

13 831



Menüs salz-minus Menüs salz-minus

#### Kräuterfrikadelle vom Rind und Schwein

in Champignonsoße mit Spinat und Petersilienkartoffeln

GE 510 g FE 100 g

Nährwerte pro Schale: 2068 kJ/495 kcal, 25 g Fett (davon 8,2 g gesättigte Fettsäuren), 39 g Kohlenhydrate (davon 1,8 g Zucker), 22 g Eiweiß, 2,2 g Salz

13 **834** 

• G, G1, Ei, S, Sn







# Geschnittenes Kalbfleisch

in Sahnesoße mit Kohlrabi und Stampfkartoffeln

GE 530 g FE 60 g

Nährwerte pro Schale: 2064 kJ/493 kcal, 24 g Fett (davon 6,5 g gesättigte Fettsäuren), 42 g Kohlenhydrate (davon 5,3 g Zucker), 23 g Eiweiß, 1,7 g Salz

G, G1, M, Me, La, S

<sub>13</sub> 840

### Rinderbraten in Bratensoße

mit Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln

GE 470 g FE 60 g



Nährwerte pro Schale: 1399 kJ/333 kcal, 11 g Fett (davon 2,8 g gesättigte Fettsäuren), 32 g Kohlenhydrate (davon 2,9 g Zucker), 23 g Eiweiß, 1,3 g Salz

M, Me, La



GE 460 g FE 50 g

Nährwerte pro Schale: 2318 kJ/551 kcal, 16 g Fett (davon 5 g gesättigte Fettsäuren), 75 g Kohlenhydrate (davon 8,7 g Zucker), 24 g Eiweiß, 1,5 g Salz



# Menij-Sortimente Meniis salz-minus

Bestellen Sie 2 x 7 köstliche Menüs im Paket!



# Sortiment 1

#### Alaska-Seelachsschnitte in Senfsoße

mit Erbsen und Stampfkartoffeln (Art.-Nr. 13817)

G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

#### Rindfleisch in Soße

mit grünen Bohnen und Kartoffeln (Art.-Nr. 13825)

**3** %%

### Zarte Hähnchenfiletstücke in Currysoße

mit Brokkoli und Reis (Art.-Nr. 13827) M, Me, La, Sn

#### Hähnchenfilet in Soße

mit Spinat und Kartoffeln (Art.-Nr. 13828)

**3** %%

#### Schweinegulasch

mit Möhren "naturell" und Kartoffeln (Art.-Nr. 13831)

G, G1, S, Sn

~ \*\*

#### Kräuterfrikadelle vom Rind und Schwein

in Champignonsoße mit Spinat und Petersilienkartoffeln (Art.-Nr. 13834)

G, G1, Ei, S, Sn



#### Geschnittenes Kalbfleisch

in Sahnesoße mit Kohlrabi und Stampfkartoffeln (Art.-Nr. 13840)

G, G1, M, Me, La, S

47 012

# Sortiment 2

#### Kräuterfrikadelle vom Rind und Schwein

in Rahmsoße mit Rosenkohl und Kartoffeln (Art.-Nr. 13810)

G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn



#### Rahmgulasch vom Rind

mit Apfelrotkohl und Spätzle (Art.-Nr. 13812) G, G1, Ei, M, Me, La, S

#### Schweinebraten in Soße

mit Blumenkohlgemüse und Stampfkartoffeln (Art.-Nr. 13816)

G, G1, M, Me, La, S



#### Kabeljaufilet in Kräutersoße

dazu Brokkoli und Stampfkartoffeln (Art.-Nr. 13820) Fi, M, Me, La, S

### Hähnchenragout

mit Pariser Möhren, grünen Bohnen und Reis (Art.-Nr. 13826)

G, G1, M, Me, La

#### Rinderbraten in Bratensoße

mit Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln (Art.-Nr. 13843)

M, Me, La

# Spaghetti "Bolognese"

(Art.-Nr. 13848) G, G1, Ei, S

47 **013** 

Besonderer Hinweis: Unsere Menüs werden von unseren Köchen in Rheine aus hochwertigen Zutaten zubereitet. Trotz sorgfältigster Qualitätsprüfung können in sehr seltenen Fällen Kerne (Speisen mit Steinobst), Gräten (Speisen mit Fisch) oder Knochen (Fleischgerichte) in den Menükomponenten enthalten sein. Bei den verwendeten Rezepturen handelt es sich um beliebte,

- Leichte Vollkost: Die Menüs mit dem grünen Punkt sind mild gewürzt und schonend gekocht, mit Zutaten, die besonders gut verträglich sind. Der Fettgehalt liegt bei maximal 35 g.
- Mit Information für Diabetiker: Eine moderne Diabeteskost entspricht einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung, in der auch Zucker in kleinen Mengen erlaubt ist. Die rot gekennzeichneten Menüs sind zuckerarm und enthalten höchstens 35 g Fett.

Die Produkt- und Zutateninformationen nach der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) sowie weitere Ernährungsinformationen sind immer für Sie abrufbar! Online über www.apetito.de/Artikelinfo oder per Telefon über 08 00 / 2 73 84 86. Hier können keine Bestellungen aufgegeben werden.

Alle in diesem Katalog enthaltenen Angaben (Stand: Januar 2020) wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. apetito ist bestrebt, alle Daten und Informationen vollständig und aktuell zur Verfügung zu stellen. Trotzdem übernimmt apetito keine Haftung für mangelnde Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Daten und Inhalte in diesem Katalog.

Ei = Eier Fi = Fisch G = Gluten G1 = Weizen La = Laktose M = Milch Me = Milcheiweiß S = Sellerie Sn = Senf ● Mit Information für Diabetiker ● Leichte Vollkost



"Wir bringen Ihnen die winVitalis Gerichte persönlich ins Haus!"

Alle winVitalis Produkte bringt Ihr Menüservice tiefkühlfrisch ins Haus. Die Zubereitung gelingt einfach und schnell im Ofen oder in der Mikrowelle.

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Mahlzeitendienst!