



Cook & Chill 29.04. – 03.05.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	*Rinderbrühe mit Buchstaben A;C;I;J	Kartoffelsuppe A;G;I;J	*****	Klare Gemüsesuppe mit Nudeln A;C;I;J	Spargelcremesuppe A;G;I;J
Rohkost	Radieschen	1 Karotte	*****	1 Tomate	¼ Gurke
Dessert	Bio-Apfelmus	Himbeerquark G	*****	Stracciatellajoghurt G	Zwetschgenrahmquark G
Obst	1 Orange	1 Bio-Apfel	*****	1 Pflaume	1 Banane
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Lachsbratling mit Remoulade A;C;D;G;I;J	*Rindfleischküchle mit Gemüse-Tomaten-Relish A;C;G;I;J	*****	(V) Mildes „Chili sin Carne“ mit Vegi-Hack, Bohnen, Mais, Paprika, Tomaten A;I;J	*Gebratenes Seelachsfilet mit Gemüse-Kräutersoße A;D;G;I;J
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Kräuterrührei C;I;J	(V) Vegi-Hack-Gemüseküchle mit Gemüse-Tomaten-Relish A;C;G;I;J	*****	(V) 1 große Vegi-Bratwurst mit brauner Soße A;C;I;J	(V) Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung und Gemüse-Kräutersoße A;C;G;I;J
Menü 3 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat			*****		
Menü 4 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	(V) Pennenudeln mit Tomatensoße und Reibekäse A;C;G;I;J	(V) „Mac and Cheese“ Makkaronelli mit Käsesoße überbacken A;C;G;I;J	<i>Tag der Arbeit</i>	*Pennenudeln mit Rindfleischbolognese und Reibekäse A;C;G;I;J	(V) Kaiserschmarren mit Mandeln und Vanillesoße A;C;G;H
Menü 5 Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	(V) Bio-Süßkartoffel-Gemüse-Käseravioli mit Bio-Kürbisragout A;C;G;I;J	*Bio-Rinder-Linsen-Gemüsegulasch mit Bio-Rahmkartoffelstampf A;G;I;J	*****	*Bio-Rinder-Linsen-Gemüsegulasch mit Bio-Rahmkartoffelstampf A;G;I;J	*Bio-Rinder-Linsen-Gemüsegulasch mit Bio-Rahmkartoffelstampf A;G;I;J
Sättigungsbeilage 1	Salzkartoffeln	Hamburgersemmel A;K	*****	Bio-Vollkornreis	Salzkartoffeln
Sättigungsbeilage 2	Kleine Rösti C	Kleine Ofenkartoffeln I;J	*****	Rahmkartoffelstampf G	Weißer Bio-Reis
Gemüsebeilage	Rahmspinat A;G;I;J	Zuckermais	*****	Brokkoli	Apfelmus
Salat	Blattsalat	Blattsalat	*****	Blattsalat	Gurkensalat I;J
Salatdressing	Frenchdressing 0,5 L G;I;J	Joghurd dressing 0,5 L C;G;I;J	*****	Kräuterdressing 0,5 L I;J	Paprika-Sauerrahmdressing 0,5 L G;I;J
Wochensalat Ohne Suppe/ohne Dessert	(V) „Protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Cashewkernen, Tomaten, Avocado, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar C;G;H;I;J	(V) „Protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Cashewkernen, Tomaten, Avocado, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar C;G;H;I;J	*****	(V) „Protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Cashewkernen, Tomaten, Avocado, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar C;G;H;I;J	(V) „Protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Cashewkernen, Tomaten, Avocado, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar C;G;H;I;J
Sonderkost Ohne Suppe/ ohne Dessert	Sonderkost nach ärztlicher Anforderung einzeln verpackt	Sonderkost nach ärztlicher Anforderung einzeln verpackt	*****	Sonderkost nach ärztlicher Anforderung einzeln verpackt	Sonderkost nach ärztlicher Anforderung einzeln verpackt
Wissenswertes	<i>Der Lachs in unserem Lachsbratling ist reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren. Diese sind wichtig für die Gesundheit unseres Herzens.</i>	<i>Die Ofenkartoffeln liefern uns Vitamin C, Vitamin B und sind eine gute Kaliumquelle. Sind fettarm und leicht verdaulich.</i>	*****	<i>Brokkoli ist ein kalorienarmes Gemüse und hält durch den hohen Anteil an Ballaststoffen lange satt. Er liefert viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe.</i>	<i>Spargel gehört zum Frühling. Die Spargelcremesuppe ist reich an Protein, Ballaststoffen und enthält viele wichtigen Vitamine und Mineralien.</i>