



Cook & Chill 22.04. - 26.04.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	(V) Gemüsebrühe mit Quarkklöschen A;C;G;I;J	(V) Perlgraupensuppe A;G;I;J	*Rinderbrühe mit Eierflocken C;I;J	(V) Spargelcremesuppe A;G;I;J	(V) Lauchcremesuppe A;G;I;J
Rohkost	½ Paprika	1 Tomate	½ Paprika	1 Karotte	¼ Gurke
Dessert	Himbeerjoghurt G	Kirschjoghurt G	Früchte-Joghurtmüsli A;G;E;H	1 Müsliriegel	Ananasquark G
Obst	1 Bio-Apfel	1 Pflaume	1 Bio-Apfel	1 Banane	1 Birne
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Feines Kalbsragout A;I;J	*Rindergulasch mit Paprika A;I;J	*Paniertes Putenschnitzel mit Bratensoße A;C;I;J	*1 Gegrillte Hähnchenkeule in BBQ-Soße A;E;F;I;J	*Chicken-Gemüse-Hackbraten mit Kräuterrahmsoße A;C;G;I;J
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Paprika-Möhrengulasch mit weißen Bohnen A;I;J	(V) Vegi-Hack-Gemüse-Linsen-Haschee A;I;J	(V) Gemüse-Käsesterne mit Tomatensoße A;C;G;I;J	(V) Grünkern-Linsen-Gemüse-Käsebratling mit Zaziki A;C;G;H;I;J	*Kräuterkäsenocken mit Pilzsoße A;C;G;I;J
Menü 3 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat					
Menü 4 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	(V) Spaghetti mit Vegi-Hack-Belugalinsen-Gemüsebolognese und Parmesan A;C;G;I;J	(V) „Bami Goreng“ gebratene Nudeln mit Ei, Lauch und Sojasoße A;C;E;F;I;J;K	(V) Dinkel-Ricotta-Gemüse-Käseauflauf A;Ad;C;G;I;J	(V) Spaghetti mit Käsesoße A;C;G;I;J	(V) Bio-Grießbrei mit Bio-Zimt-Zucker A;G
Menü 5 Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	(V) Bio-Käsespätzle mit Bio-Zwiebelschmelze A;C;G;I;J	(V) Bio-Süßkartoffel-Gemüse-Käseravioli mit Bio-Kürbisragout A;C;G;I;J	(V) Bio-Süßkartoffel-Gemüse-Käseravioli mit Bio-Kürbisragout A;C;G;I;J	(V) Bio-Süßkartoffel-Gemüse-Käseravioli mit Bio-Kürbisragout A;C;G;I;J	(V) Bio-Süßkartoffel-Gemüse-Käseravioli mit Bio-Kürbisragout A;C;G;I;J
Sättigungsbeilage 1	1 Vollkornsemmelknödel A;Ad;Ah;C;G;I;J	Vollkorn-Hörnlenudeln Ad;C	Spätzle A;C	Bio-Vollkornreis	Kartoffelpüree G
Sättigungsbeilage 2	Dinkel-Vollkornspätzle Ad;C	Weißer Bio-Reis	Kleine Ofenkartoffeln I;J	Salzkartoffeln	Spätzle A;C
Gemüsebeilage	Bio-Kohlrabigemüse	Karottengemüse	Bio-Mais	Bio-Blumenkohl	Pfirsichkompot
Salat	Bohnensalat I;J	Blattsalat	Chinakohlsalat	Rohkostsalat C;G;I;J	Rote-Bete-Apfelsalat 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	Balsamicodressing 0,5 L I;J;L	Paprika-Sauerrahmdressing 0,5 L G;I;J
Wochensalat Ohne Suppe/ohne Dessert	(V) „Asia Style“ mit Reismudelsalat, mariniertem Gemüse, Edamamebohnen, Falafel, Sesam-Ingwerdressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;E;F;I;J;K	(V) „Asia Style“ mit Reismudelsalat, mariniertem Gemüse, Edamamebohnen, Falafel, Sesam-Ingwerdressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;E;F;I;J;K	(V) „Asia Style“ mit Reismudelsalat, mariniertem Gemüse, Edamamebohnen, Falafel, Sesam-Ingwerdressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;E;F;I;J;K	(V) „Asia Style“ mit Reismudelsalat, mariniertem Gemüse, Edamamebohnen, Falafel, Sesam-Ingwerdressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;E;F;I;J;K	(V) „Asia Style“ mit Reismudelsalat, mariniertem Gemüse, Edamamebohnen, Falafel, Sesam-Ingwerdressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;E;F;I;J;K
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	Sonderkost nach ärztlicher Anforderung einzeln verpackt
Wissenswertes	<i>Die Himbeeren in unserem Himbeerquark enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Die Ballaststoffe regen unsere Verdauung an.</i>	<i>Die Vollkorn-Hörnlenudeln enthalten viele Nährstoffe, B- Vitamine und Eisen. Diese sind gut für die Haare und für das Immunsystem.</i>	<i>Unsere Rinderbrühe kochen wir aus Rinder-Fleischknochen mit Lauch, Sellerie, Karotten, Zwiebeln, Tomaten, Kräutern und Gewürzen.</i>	<i>Neben Vitaminen und auch Ballaststoffen enthält Spargel außerdem wichtige Mineralstoffe und wirkt positiv auf unseren Körper aus.</i>	<i>Der Rote-Bete-Apfelsalat ist reich an Betacarotin. Das brauchen wir für die Augen, für den Knochenaufbau und für den Stoffwechsel.</i>