



Cook & Chill 24.06. - 28.06.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	(V) Gebrannte Grießsuppe A,I,J	(V) Perlgraupensuppe A,G,I,J	(V) Erbsenrahmsuppe A,G,I,J	*Rinderbrühe mit Grießklöschen A,C,G,I,J	(V) Kartoffel-Gemüsesuppe A,G,I,J
Rohkost	¼ Gurke	1 Tomate	½ Paprika	1 Karotte	¼ Gurke
Dessert	Erdbeerjoghurt G	Erdbeerquark G	Schoko-Karottenkuchen A,C,G,H	Schokopudding G	Pfirsich-Mandeljoghurt G,H
Obst	1 Bio-Apfel	1 Nektarine	1 Bio-Apfel	1 Banane	1 Aprikose
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*1 große Hähnchenbratwurst mit Soße A,I,J,O	*Rindfleischküchle mit Burgerrelisch A,C,G,I,J	*Hühnerfrikassee A,G,I,J	*Lachsfrikadelle mit Remoulade A,C,D,G,I,J	*Kalbsfleischbällchen in Rahmsauce A,C,G,I,J
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	1 große Vegi-Bratwurst mit Vegi-Zwiebelsoße A,C,I,J	(V) Vegihack-Gemüsebratling mit Burgerrelisch A,C,G,I,J	(V) Gemüsefrikassee mit Vegi-geschnetzeltem A,G,I,J	(V) 2 Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt und Remoulade A,C,G,I,J	(V) 1 Spinat-Karotten-Dinkel-Käse-Bratling mit Kürbissauce A,C,G,H,I,J
Menü 3 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat					
Menü 4 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	(V) Spätzle mit vegetarischer Rahmsauce A,C,G,I,J	(V) „Mac and Cheese“ Makkaronelli mit Käsesauce überbacken A,C,G,I,J	(V) Heißer Vanillemilchreis mit Zimt-Zucker G	(V) Spaghetti mit Tomatensauce und Reibekäse A,C,G,I,J	(V) Knöpfe-Käsespätzle mit Rahm und Zwiebelschmelze A,C,G,I,J
Menü 5 Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	(V) Bio-Tagliatelle mit Bio-Linsenbolognese und Bio-Reibekäse A,C,G,I,J	(V) Bio-Penne mit Bio-Rahmratatouillesauce A,C,G,I,J	(V) Bio-Penne mit Bio-Rahmratatouillesauce A,C,G,I,J	(V) Bio-Penne mit Bio-Rahmratatouillesauce A,C,G,I,J	(V) Bio-Penne mit Bio-Rahmratatouillesauce A,C,G,I,J
Sättigungsbeilage 1	Kartoffelpüree G	Hamburgersemmel A,K	Bio-Vollkornreis	Salzkartoffeln	Kartoffelpüree G
Sättigungsbeilage 2	Makkaronelli A,C	Kleine Rösti C,I,J	Salzkartoffeln	Nudel-Gemüsesalat A,C,G,I,J	Vollkorn-Hörnlenudeln Ad,C
Gemüsebeilage	Zuckermais	Zuckermais	Bio-Apfelmus	Glaciertes Karottengemüse I,J	Bio-Erbesen
Salat	Bohnensalat I,J	Blattsalat	Blattsalat	Gurkensalat I,J	Tomatensalat I,J
Salatdressing	Frenchdressing 0,5 L G,I,J	Joghurdressing 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) „Vital Salat“ mit Ruccola, Kresse, Kirschtomaten, Walnüssen, Früchten, Joghurdressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar,C;G;H;I;J	(V) „Vital Salat“ mit Ruccola, Kresse, Kirschtomaten, Walnüssen, Früchten, Joghurdressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar,C;G;H;I;J	(V) „Vital Salat“ mit Ruccola, Kresse, Kirschtomaten, Walnüssen, Früchten, Joghurdressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar,C;G;H;I;J	(V) „Vital Salat“ mit Ruccola, Kresse, Kirschtomaten, Walnüssen, Früchten, Joghurdressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar,C;G;H;I;J	(V) „Vital Salat“ mit Ruccola, Kresse, Kirschtomaten, Walnüssen, Früchten, Joghurdressing 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	Sonderkost nach ärztlicher Anforderung einzeln verpackt
Wissenswertes	<i>Der Bohnensalat ist eine gute Eiweißquelle, enthält vielen Mineralstoffen und Vitamine.</i>	<i>Der Quark in unserem Erdbeerquark hat eine cremige Konsistenz und enthält viel Eiweiß und Kalzium. Das Eiweiß ist wichtig für unseren Muskelaufbau und den Erhalt unserer Muskeln.</i>	<i>Der Bio-Vollkornreis wirkt aufgrund des Kaliumgehaltes entwässernd. Außerdem sättigt er schneller als weißer Reis und liefert dabei wichtige Vitamine.</i>	<i>Unsere Rinderbrühe kochen wir aus Rinder-Fleischknochen mit Lauch, Sellerie, Karotten, Zwiebeln, Tomaten, Kräutern und Gewürzen.</i>	<i>Die Vollkorn-Hörnlenudeln enthalten viele Nährstoffe, B- Vitamine und Eisen. Diese sind gut für die Haare und für das Immunsystem.</i>