



Cook & Chill 15.07.- 19.07.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	*Geflügelcremesuppe mit Champignons A;G;I;J	(V) Selleriecremesuppe A;G;I;J	(V) Minestrone A;C;I;J	(V) Pastinakencremesuppe A;G;I;J	*Rinderbrühe mit Kräuterspätzle A;C;I;J
Rohkost	1 Tomate	1 Karotte	1 Tomate	¼ Kohlrabi	¼ Gurke
Dessert	Kuchen A;C;G;H	Mandarinenjoghurt G	Vanillepudding G	Ananas-Joghurtshake G	Aprikosenquark G
Obst	1 Nektarine	1 Bio-Apfel	1 Nektarine	1 Banane	1 Orange
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Paniertes Putenschnitzel mit Soße A;C;I;J	*Chicken-Nuggets mit hausgemachtem Ketchupdip A;C;E;F;I;J	*Kalbfleisch-Gemüse-Käse-Küchle mit Rahmsoße A;C;G;I;J	*Lachsfrikadelle mit Remoulade A;C;D;G;I;J	*Hähnchenschnitzel in Rahmsoße A;G;I;J
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Blumenkohl-Käseschnitzel mit Tomatendip A;C;G;I;J	(V) Käse-Nuggets mit hausgemachtem Ketchupdip A;C;E;F;I;J	(V) Feines Vegi-Hack-Gemüse-Tomatenragout A;I;J	Omelette C;I;J	Schweineschnitzel in Rahmsoße A;G;I;J
Menü 3 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat		(V) Gemüse-Bohnen-Kartoffel-Bratling mit vegetarischer Rahmsoße A;C;G;H;I;J			
Menü 4 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	(V) Gemüse-Kartoffelauflauf mit Kürbissoße A;C;G;I;J		*Gulaschsuppe mit Rindfleisch, Tomaten und Kartoffeln A;I;J	(V) Vanillemilchreis mit Zimt-Zucker G	(V) Pennenudeln mit Käsesoße A;C;G;I;J
Menü 5 Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	*Bio-Penne mit Bio-Rindfleischbolognese und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J	(V) Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensoße und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J	(V) Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensoße und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J	(V) Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensoße und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J	(V) Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensoße und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J
Sättigungsbeilage 1	Kleine Rösti C;I;J	Bio-Reis	Spätzle A;C	Salzkartoffeln	Spätzle A;C
Sättigungsbeilage 2	Vollkorn-Hörnlenudeln Ad;C	Fussilli A;C	Kartoffelstampf G	Bio-Apfelmus	Bio-Vollkornreis
Gemüsebeilage	Bio-Erbsen I;J	Bio-Mais	1 Semmel A	Rahmspinat A;G;I;J	Karottengemüse I;J
Salat	Chinakohlsalat	Rote-Betesalat I;J	Bohnensalat I;J	Blattsalat	Blattsalat
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	*Salat "Sizilia" mit Thunfisch, Artischocken, Tomaten, Zucchiniestreifen, Oliven, Orangen, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;D;I;J	*Salat "Sizilia" mit Thunfisch, Artischocken, Tomaten, Zucchiniestreifen, Oliven, Orangen, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;D;I;J	*Salat "Sizilia" mit Thunfisch, Artischocken, Tomaten, Zucchiniestreifen, Oliven, Orangen, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;D;I;J	*Salat "Sizilia" mit Thunfisch, Artischocken, Tomaten, Zucchiniestreifen, Oliven, Orangen, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;D;I;J	*Salat "Sizilia" mit Thunfisch, Artischocken, Tomaten, Zucchiniestreifen, Oliven, Orangen, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;D;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>Die Vollkorn-Hörnlenudeln enthalten viele Nährstoffe, B- Vitamine und Eisen. Diese sind gut für die Haare und für das Immunsystem.</i>	<i>Die Selleriecremesuppe ist richtig schön samtig. Die Sellerie ist eine ausgezeichnete Quelle von Antioxidantien und nützliche Enzyme.</i>	<i>Der Bohnensalat ist eine gute Eiweißquelle, enthält vielen Mineralstoffen und Vitamine.</i>	<i>Der Lachs in unserer Lachsfrikadelle ist reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren. Diese sind wichtig für die Gesundheit unseres Herzens</i>	<i>Cremitig und frisch unserem Aprikosenquark enthält viel Eiweiß und Kalzium. Das Eiweiß ist wichtig für unseren Muskelaufbau und den Erhalt unserer Muskeln.</i>