



Cook & Chill 17.06.- 21.06.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	(V) Spinatcremesuppe A;G;I;J	(V) Spargelcremesuppe A;G;I;J	Minestrone A;C;I;J	*Rinderbrühe mit Quarkklöschen A;C;G;I;J	(V) Gemüsecremesuppe A;G;I;J
Rohkost	¼ Kohlrabi	1 Karotte	1 Tomate	½ Paprika	Radieschen
Dessert	Erdbeerquark G	Mandarinenjoghurt G	Pfirsich-Karamellquark G	Nusspudding G;H	Schoko-Milchshake G
Obst	1 Orange	1 Bio-Apfel	1 Nektarine	1 Banane	1 Pflaume
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Gebratener Kalbsfleischkäse mit Rahmsoße A;G;I;J;O	*Chicken-Nuggets mit hausgemachtem Ketchupdip A;C;E;F;I;J	*Chili con Carne mit Rindfleisch, Bohnen, Mais, Paprika A;C;J	*Gebratener Kalbsfleischkäse mit Soße A;I;J;O	*Hähnchengeschnetzeltes in Currysoße A;E;F;G;I;J
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Gemüse-Linsen-Kartoffel-Bratling mit Kürbisssoße A;C;G;H;I;J	(V) Käse-Nuggets mit hausgemachtem Ketchupdip A;C;E;F;I;J	*Gebratenes Seelachsfilet mit Kräutersoße A;D;G;I;J	(V) Blumenkohl in Käsesoße A;G;I;J	(V) Vegi-Geschnetzeltes mit Paprika und Kichererbsen in Currysoße A;E;F;G;I;J
Menü 3 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat					
Menü 4 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	(V) Gebratene Vollkorn-Hörnlenudeln mit Ei, Kräutern und Tomaten-Frischkäsesoße A;C;G;I;J	(V) Spaghetti mit Käsesoße A;C;G;I;J	(V) Allgäuer Knöpfe-Käsespätzle mit Rahm und Zwiebelschmelze A;C;G;I;J	*Lasagne mit Rinderhackfleisch, Gemüse, Tomaten, Mozzarella A;C;G;I;J	(V) Pfannkuchen mit Zimt-Zucker A;C;G
Menü 5 Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	*Bio-Rindfleisch-Gemüsehaschee mit Bio-Rahmkartoffelstampf A;G;I;J	(V) Bio-Tagliatelle mit Bio-Linsenbolognese und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J	(V) Bio-Tagliatelle mit Bio-Linsenbolognese und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J	(V) Bio-Tagliatelle mit Bio-Linsenbolognese und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J	(V) Bio-Tagliatelle mit Bio-Linsenbolognese und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J
Sättigungsbeilage 1	Vollkorn-Hörnlenudeln Ad;C	Kleine Ofenkartoffeln I;J	Weißer Bio-Reis	Salzkartoffeln	Bio-Vollkornreis
Sättigungsbeilage 2	Salzkartoffeln	Fussili A;C	Salzkartoffeln	Kleine Vollkorn-Penne Ad;C	Couscous
Gemüsebeilage	Karottengemüse	Bio-Mais	Bio-Erbesen	Karottengemüse I;J	Bio-Apfelmus
Salat	Bohnensalat I;J	Rote-Betesalat I;J	Chinakohlsalat	Blattsalat	Blattsalat
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) „Protein Bowl“ mit roten Linsen, gekochtem Ei, Früchten, Hirtenkäse, Avocado-Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;G;I;J	(V) „Protein Bowl“ mit roten Linsen, gekochtem Ei, Früchten, Hirtenkäse, Avocado-Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;G;I;J	(V) „Protein Bowl“ mit roten Linsen, gekochtem Ei, Früchten, Hirtenkäse, Avocado-Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;G;I;J	(V) „Protein Bowl“ mit roten Linsen, gekochtem Ei, Früchten, Hirtenkäse, Avocado-Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;G;I;J	(V) „Protein Bowl“ mit roten Linsen, gekochtem Ei, Früchten, Hirtenkäse, Avocado-Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;G;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>Kohlrabi ist sehr gesund, enthält viel Vitamin C und stärkt unser Immunsystem.</i>	<i>Unser Mandarinenjoghurt ist fettarm und hat einen hohen Fruchtanteil. Dieser ist gesund, lecker und gilt als Calciumquelle für gesunde Knochen und Zähne.</i>	<i>In unserer Minestrone sind Bohnen, Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Karotten, Olivenöl, Gemüsebrühe, Kräuter und Gewürze.</i>	<i>Unsere Rinderbrühe kochen wir aus Rinder-Fleischknochen mit Lauch, Sellerie, Karotten, Zwiebeln, Tomaten, Kräutern und Gewürzen.</i>	<i>Der Bio-Vollkornreis wirkt aufgrund des Kaliumgehaltes entwässernd. Außerdem sättigt er schneller als weißer Reis und liefert dabei wichtige Vitamine.</i>