



Cook & Chill 22.07. - 26.07.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	(V) Champignoncremesuppe A;G;I;J	(V) Grüne Erbsensuppe A;G;I;J	*Rinderbrühe mit Quarkklöschen A;C;G;I;J	(V) Gemüsecremesuppe A;G;I;J	(V) Gebrannte Grießsuppe A;I;J
Rohkost	1 Karotte	½ Paprika	Radieschen	1 Karotte	¼ Gurke
Dessert	Muffin A;C;G;H	Pfirsichquark G	Beeren-Milchshake G	Ananas-Karamellquark G	Schoko-Karottenkuchen A;C;G;H
Obst	1 Pfirsich	1 Bio Apfel	1 Aprikose	Wassermelone	1 Banane
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Rinderhackfleischbällchen in Bio-Tomatensoße A;C;G;I;J	*1 große Kalbsbratwurst mit Soße A;I;J;O	*Rindfleischküchle mit Hamburgersoße A;C;E;F;I;J	*Chili con Carne mit Rindfleisch, Bohnen, Mais und Paprika A;I;J	*Puten-Currywurstgulasch A;E;F;I;J;O
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Vegi-Bällchen in Bio-Tomatensoße A;C;G;I;J	(V) 1 große Vegi-Bratwurst mit Vegi-Zwiebelsoße A;C;I;J	(V) Gemüseschnitzel mit Hamburgersoße A;C;E;F;I;J	*Gebratenes Seelachsfilet mit Kräutersoße A;D;G;I;J	(V) Vegi-Currywurstgulasch A;C;E;F;I;J
Menü 3 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat					
Menü 4 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	(V) Spinat-Ravioli mit Bechamelsoße, Tomaten und Mozzarella überbacken A;C;G;I;J	(V) Radiatori mit Paprika-Kirschtomatensoße A;C;I;J	(V) Gebratene Kräuterschupfnudeln mit Ei und Tomatensoße A;C;I;J	(V) Allgäuer Knöpfe-Käsespätzle mit Rahm und Zwiebelschmelze A;C;G;I;J	3 Pfannkuchen mit Zimt-Zucker A;C;G
Menü 5 Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	(V) Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensoße 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	(V) Bio-Tagliatelle mit Bio-Linsenbolognese und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J
Sättigungsbeilage 1	Vollkorn-Hörnlenudeln Ad;C	Kartoffelpüree G	Hamburgersemmel A;K	Weißer Bio-Reis	Bio-Vollkornreis
Sättigungsbeilage 2	Kartoffelpüree G	Vollkorn-Hörnlenudeln A;C	Kleine Rösti C	Salzkartoffeln	Kleine Rösti C
Gemüsebeilage	Bio-Erbisen I;J	Rahmkohlrabigemüse A;G;I;J	Zuckermais	Bio-Erbisen	Bio-Apfelmus
Salat	Chinakohlsalat	Blattsalat	Gurken und Tomatenscheiben	Chinakohlsalat	Bohnensalat 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) „Protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Orangen, Cashewkernen, Avocado- Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;H;I;J	(V) „Protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Orangen, Cashewkernen, Avocado- Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;H;I;J	(V) „Protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Orangen, Cashewkernen, Avocado- Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;H;I;J	(V) „Protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Orangen, Cashewkernen, Avocado- Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;H;I;J	(V) „Protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Orangen, Cashewkernen, Avocado- Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;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>Die Vegi-Bällchen sind unglaublich lecker, reich an pflanzlichem Protein und zusammen mit der Bio-Tomatensoße ist das perfekte Gericht.</i>	<i>Die Vegi-Bratwurst ist unglaublich lecker, reich an pflanzlichem Protein und zusammen mit der Vegi-Zwiebelsoße ist das ein perfektes Gericht.</i>	<i>Frisch und sehr beliebt - die Gurken-Tomatenscheiben sind reich an Vitamine und Mineralstoffe.</i>	<i>Der Weißer Bio-Reis ist eine gute Proteinquelle. Hat wenig Fett und enthält viele wertvolle komplexe Kohlenhydrate.</i>	<i>Der Bohnensalat enthält viele wichtige Nährstoffe wie Eisen, Magnesium und Kalium, die eine gute Gesundheit unerlässlich sind.</i>