



02.10.- 06.10.2023 Cook & Chill	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Suppe</b>	*Geflüglecremesuppe A;G;I;J	<i>Feiertag</i>	Minestrone A;C;I;J	Kürbiscremesuppe A;G;I;J	Rinderbrühe mit Kräuterspätzle A;C;I;J
<b>Rohkost</b>	¼ Gurke	****	1 Tomate	½ Paprika	Radieschen
<b>Dessert</b>	1 Müsliriegel	****	Pfirsichjoghurt G	Aprikosenquark G	Erdbeerrjoghurtshake G
<b>Obst</b>	Zwetschgen	****	1 Bio-Apfel	1 Birne	1 Banane
<b>Menü 1</b> + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	* Feines Kalbragout mit Tomaten und Champignons A;I;J	****	*Chicken Nuggets mit hausgemachtem Ketchupdip A;C;E;F;I;J	Schweineschnitzel in Rahmsauce A;G;I;J	*Lachsfrikadelle mit Remoulade A;C;D;G;I;J
<b>Menü 2</b> + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) 1 Paniertes Reis-Spinat-Erdnuss-Bratling mit Ratatouillesauce A;C;E;G;I;J	****	(V) Käsenuggets mit hausgemachtem Ketchupdip A;C;G;E;F;I;J	*Hähnchenschnitzel in Rahmsauce A;G;I;J	(V) Omelette c
<b>Menü 3</b> + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat		****			
<b>Menü 4</b> <b>Aufläufe &amp; Gratins</b> + 1 Gemüse oder Salat	(V) Spinat-Kartoffel-Ricotta-Käseaufbau mit Ratatouillesauce A;C;E;G;I;J	****	(V) Gemüse-Bohnen-Kartoffel-Bratling mit Zucchinisauce A;C;G;H;I;J	(V) Spaghetti mit Käsesauce A;C;G;I;J	(V) Vanillemilchreis mit Zimt-Zucker G
<b>Menü 5</b> <b>Bio-Wochengericht</b> + 1 Gemüse oder Salat	(V) Bio-Käsespätzle mit Bio-Zwiebelschmelze A;C;G;I;J	****	(V) Bio-Penne mit Bio-Ratatouillesauce A;C;I;J	(V) Bio-Penne mit Bio-Ratatouillesauce A;C;I;J	(V) Bio-Penne mit Bio-Ratatouillesauce A;C;I;J
<b>Sättigungsbeilage 1</b>	1 großer Kartoffelknödel I;J	****	Kleine Ofenkartoffeln I;J	Spätzle A;C	Salzkartoffeln
<b>Sättigungsbeilage 2</b>	Kleine Vollkorn Penne A;C	****	Fussili A;C	Bio-Vollkornreis	Apfelmus
<b>Gemüsebeilage</b>	Bio-Blumenkohl	****	Bio-Mais	Karottengemüse	Rahmspinat A;G;I;J
<b>Salat</b>	Bohnensalat I;J	****	Rote-Betesalat I;J	Blattsalat	Gurkensalat I;J
<b>Salatdressing</b>	Frenchdressing 0,5 L G;I;J	****	Joghurdressing 0,5 L C;G;I;J	Balsamicodressing 0,5 L I;J;L	Paprika-Sauerrahmdressing 0,5 L G;I;J
<b>Wochensalat</b> Ohne Suppe/ohne Dessert	*Salat „Sizilia“ mit Tomaten, Basilikum, Zucchiniestreifen, Artischocken, Thunfisch, Oliven, Orangen, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;C;D;I;J	****	*Salat „Sizilia“ mit Tomaten, Basilikum, Zucchiniestreifen, Artischocken, Thunfisch, Oliven, Orangen, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;C;D;I;J	*Salat „Sizilia“ mit Tomaten, Basilikum, Zucchiniestreifen, Artischocken, Thunfisch, Oliven, Orangen, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;C;D;I;J	*Salat „Sizilia“ mit Tomaten, Basilikum, Zucchiniestreifen, Artischocken, Thunfisch, Oliven, Orangen, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;C;D;I;J
<b>Sonderkost</b> 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
<b>Wissenswertes</b>	<i>Die Zwetschgen schmecken angenehm süß und aromatisch. Die bieten gesunde Ballaststoffe und helfen dem Körper, Abfall und Giftstoffe abzutransportieren.</i>	****	<i>In unserer Minestrone sind Bohnen, Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Karotten, Olivenöl, Gemüsebrühe, Kräuter und Gewürze.</i>	<i>Der Quark in unserem Früchtequark enthält viel Eiweiß und Kalzium. Das Eiweiß ist wichtig für unseren Muskelaufbau und den Erhalt unserer Muskeln.</i>	<i>Der Lachs in unserer Lachsfrikadelle ist reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren. Diese sind wichtig für die Gesundheit unseres Herzens.</i>