



Cook & Chill 06.05.- 10.05.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	Pilzrahmsuppe A;G;I;J	Blumenkohl-Kräutersuppe A;G;I;J	Kichererbsensuppe A;E;F;G;I;J	*****	Kartoffel-Gemüsesuppe A;G;I;J
Rohkost	½ Paprika	½ Paprika	1 Tomate	*****	¼ Gurke
Dessert	1 Müsliriegel	Erdbeerquark G	Schokopudding G	*****	Rote Grütze
Obst	1 Bio-Apfel	1 Orange	1 Banane	*****	1 Bio-Apfel
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Kalbsbraten mit Rahmsoße A;G;I;J	*Hähnchen Wienerle I;J;O	*Rindfleisch-Gemüse-Linsenküchle mit Bratensoße A;C;G;I;J	*****	*Lachsnuggets mit Zaziki A;C;D;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) Vegi-Würstchen C;I;J	(V) Grünkern-Haselnuss-Pilzbratling mit Spargelsoße A;C;G;H;I;J	*****	(V) Blumenkohl-Käsenuggets mit Zaziki A;C;G;I;J
Menü 3 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat				*****	
Menü 4 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	(V) Vollkorn-Spaghetti mit Vegi-Hack-Belugalinsen-Gemüsebolognese A;C;I;J	(V) Gemüseintopf mit Kartoffeln, Zwiebeln und Kräutern I;J	(V) Kartoffel-Reibekuchen mit Zimt-Zucker A;C	Christi Himmelfahrt	(V) Vollkorn-Penne mit Tomatensoße und Reibekäse A;C;G;I;J
Menü 5 Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	*Bio-Rinder-Linsen-Gemüsegulasch mit Bio-Rahmkartoffelstampf A;G;I;J	* Bio-Schupfnudeln mit feinen Bio-Rindfleisch-Gemüseragout A;C;I;J	* Bio-Schupfnudeln mit feinen Bio-Rindfleisch-Gemüseragout A;C;I;J	*****	* Bio-Schupfnudeln mit feinen Bio-Rindfleisch-Gemüseragout A;C;I;J
Sättigungsbeilage 1	Spätzle A;C	Spätzle A;C	Dinkelspätzle Ad;C	*****	Salzkartoffeln
Sättigungsbeilage 2	Kartoffelpüree G	1 Semmel A	Weißer Bio-Reis	*****	Kartoffelsalat I;J
Gemüsebeilage	Karottengemüse	Linsen A;I;J	Bio-Apfelmus	*****	Bio-Mais
Salat	Chinakohlsalat	Blattsalat	Karotten-Weißkrautsalat C;G;I;J	*****	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
Wochensalat Ohne Suppe/ohne Dessert	**"Fruit-Chicken-Bowl" mit Früchten, Beeren, gebratener Hähnchenbrust, Couscous, Rohkost, Fruchtdressing und 1 Vollkornsemmel A;Ad;C;G;I;J	**"Fruit-Chicken-Bowl" mit Früchten, Beeren, gebratener Hähnchenbrust, Couscous, Rohkost, Fruchtdressing und 1 Vollkornsemmel A;Ad;C;G;I;J	**"Fruit-Chicken-Bowl" mit Früchten, Beeren, gebratener Hähnchenbrust, Couscous, Rohkost, Fruchtdressing und 1 Vollkornsemmel A;Ad;C;G;I;J	*****	**"Fruit-Chicken-Bowl" mit Früchten, Beeren, gebratener Hähnchenbrust, Couscous, Rohkost, Fruchtdressing und 1 Vollkornsemmel A;Ad;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
Wissenswertes	<i>Der Chinakohlsalat enthält eine Menge Ballaststoffe, viele wichtige Nährstoffe und liefert uns viele Mineralstoffen.</i>	<i>Die Linsen sind sehr gesund. Die haben einen hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalt. Ebenso unterstützen sie unser Herz-Kreislaufsystem.</i>	<i>Unser Karotten- Weißkrautsalat gilt als Immunbooster. Mit den Vitaminen A, B, C und K unterstützt es unser Immunsystem.</i>	*****	<i>Der Lachs ist reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren. Diese sind wichtig für die Gesundheit unseres Herzens.</i>