

SINOJAR
INVERNO/WINTER/HIVER

(il menu potrebbe subire variazioni nel corso del mese/das Menü kann sich im Laufe des Monats ändern/le menu peut changer au cours du mois)

Pranzi/Mittagessen/Déjeuners

BOX

1	IT	SPZZATINO DI MANZO, CAVOLFIORI AL VAPORE E CUMINO	Ingredienti: 35% carne di manzo, (origine: CH), 50% cavolfiore, (origine: CH), erbe aromatiche, vino bianco, aglio, cumino, sale iodato, olio extra vergine di oliva, pepe.	Allergeni: soffi	Vedi data sul coperto
	DE	RINDERGULASCH, GEDÜNSTER BLUMENKOH UND KÜMMEL	Zutaten: 35% Rindfleisch, (Herkunft: CH), 50% Blumenkohl, (Herkunft: CH), Kräuter, Weissweiss, Knoblauch, Kümmel, Jodiertes Salz, natives Olivenöl extra, Pfeffer.	Allergene: suffite	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	RAGOÛT DE BŒUF AU CHOU-FLEUR CUIT À LA VAPEUR ET AU CUMIN	Ingédients : 35% viande de bœuf, (origine: CH), 50% chou-fleur, (origine: CH), herbes, vin blanc, ail, cumin, sel iodé, huile d'olive extra vierge, poivre.	Allergènes : suffites	Voir la date sur le couvercle
2	IT	BOCCONCINI DI CONIGLIO CON CREMA DI CATALOGNA, CIPOLLA E FUNGHI CHAMPIGNON SALTATI.	Ingredienti: 35% carne di coniglio, (origine: IT), 20% catalogna, (origine: CH), 20% funghi champignon, (origine: CH), 20% cipolla, aglio, erbe aromatiche, vino bianco, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe.	Allergeni: soffi	Vedi data sul coperto
	DE	KANINCHENHAPPEN MIT BITTERE ZICHORIE CREME, ZWIEBELN UND SAUTIERTEN PILZEN.	Zutaten: 35% Kaninchenfleisch, (Herkunft: IT), 20% Katalogna, (Herkunft: CH), 20% Champignons, (Herkunft: CH), 20% Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Weissweiss, natives Olivenöl extra, Jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: suffite	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	BOUCHÉES DE LAPIN À LA CRÈME DE CHICORÉE AMÈRE, OIGNON ET CHAMPIGNONS SAUTÉS.	Ingédients : 35% de viande de lapin, (origine: IT), 20% de catalogne, (origine: CH), 20% de champignons, (origine: CH), 20% d'oignon, ail, herbes, vin blanc, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : suffites	Voir la date sur le couvercle
3	IT	ROLLE DI POLLO E MAIALE ALLE ERBE, CREMA DI PEPERONI, ERBETTE AL VAPORE	Ingredienti: 20% carne di pollo, (origine: CH), 15% carne di maiale, (origine: CH), 30% peperoni, (origine: CH), erbette aromatiche, vino bianco, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe.	Allergeni: soffi	Vedi data sul coperto
	DE	HÄHNCHENROLLEN- UND SCHWEINEFLEISCHROLLEN MIT KRÄUTERN, PAPIRIKAKREME GEDÜNSTER KRÄUTER	Zutaten: 20% Hühnerfleisch, (Herkunft: CH), 15% Schweinefleisch, (Herkunft: CH), 30% Paprika, (Herkunft: IT), 30% Paprika, (Herkunft: IT), Kräuter, Weissweiss, natives Olivenöl extra, Jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: suffite	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	ROULEAUX DE POULET ET DE PORC AUX HERBES, CRÈME AU POIVRE, HERBES CUITES À LA VAPEUR	Ingédients : 20% de viande de poulet, (origine: CH), 15% de viande de porc, (origine: CH), 30% de poivrons, (origine: IT), 30% de poivrons, (origine: CH), herbes, vin blanc, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : suffites	Voir la date sur le couvercle
4	IT	PETTO D'ANATRA CON FINOCCHI AL FORNO E COSTE EL VAPORE	Ingredienti: 35% carne di anatra, (origine: FR), 30% finocchi, (origine: CH), 30% coste, (origine: CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperto
	DE	ENTENBRUST MIT GEBACKENEM FENCHEL UND GEDÜNSTETEN RIPPCHEN	Zutaten: 35% Entenfleisch, (Herkunft: FR), 30% Fenchel, (Herkunft: CH), 30% Rippchen, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, Jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	MAGRET DE CANARD AVEC FENOUIL CUIT AU FOUR ET BETTE À CARDES À LA VAPEUR	Ingédients : 35% viande de canard, (origine: FR), 30% fenouil, (origine: CH), 30% côtes, (origine: CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
5	IT	SALMONE SCOTTATO CON CAVOLO BIANCO SALTATO E CREMA DI BROCCOLI.	Ingredienti: 35% Filetto di Pesce fresco, Salmone/Salmon Salar, (origine: N, Allevato), 30% cavolo bianco, (origine: CH), 25% broccoli, (origine: CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe.	Allergeni: pesce	Vedi data sul coperto
	DE	GEBRATENER LACHS MIT SAUTIERTEM WEISSKOHL UND RAHM-BROKKOLI.	Zutaten: 35% frisches Fischfilet, Lachs/Salmon Salar, (Herkunft: N, Farmad), 30% Weisskohl, (Herkunft: CH), 25% Broccoli, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, Jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: Fisch	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	SAUMON SAISI AVEC CHOU BLANC SAUTÉ ET BROCOLI À LA CRÈME.	Ingédients : 35% de filet de poisson frais, Salmon/Salmon Salar, (origine : N, Farmad), 30% de chou blanc, (origine : CH), 25% de brocoli, (origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : poisson	Voir la date sur le couvercle
6	IT	FILETTO DI BRANZINO SCOTTATO, ZUCCHINE SCAPECE.	Ingredienti: 35% Filetto di Pesce fresco, Branzino/Dicentrarchus labrax, (origine: Grecia, Allevato), 40% zucchini, (origine: CH), peperoncino, menta, aceto di vino, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe.	Allergeni: pesce, soffi	Vedi data sul coperto
	DE	FILET VOM WOLFSBARSCH, ZUCCHINI-SCAPEZ.	Zutaten: 35% frisches Fischfilet, Wolfsbarsch/Dicentrarchus labrax, (Herkunft: Griechenland, aus Zucht), 40% Zucchini, (Herkunft: CH), Chillschote, Minze, Weissig, natives Olivenöl extra, Jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: Fisch, suffite	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	FILET DE BAR SAISI, SCAPECE DE COURGETTE.	Ingédients : 35% filet de poisson frais, bar/Dicentrarchus labrax, (origine : Grèce, élevage), 40% courgettes, (origine : CH), piment, menthe, vinaigre de vin, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : poisson, suffites	Voir la date sur le couvercle
7	IT	TRANCIO DI MERLUZZO CON CIME DI RAPA SALTATE E SEDANO RAPA AL FORNO	Ingredienti: 35% Merluccio fresco, (origine: pacifico, pesca ad amo), 30% sedano rapa, (origine: CH), 30% cime di rapa, (origine: CH), olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: pesce	Vedi data sul coperto
	DE	KABELJAU-STEAK MIT SAUTIERTEN STECKRÜBEN UND GEBACKENEM KNOLLESELLERIE	Zutaten: 35% Frisches Fischfilet, Kabeljau (Herkunft: Pazifik, Angeln) 30% Knollensellerie, (Ursprung: CH), 30% Kohlrabi, (Ursprung: CH), natives Olivenöl extra, Jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: Fisch	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	DARNE DE CABILAUD AVEC FANES DE NAVETS SAUTÉES ET CÉLÉRI-RAVE AU FOUR	Ingédients : 35% Filet de poisson frais, Cabillaud, (origine : Pacifique, pêche à la ligne) 30% de céleri-rave, (origine : CH), 30% de feuilles de navet, (origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : poisson	Voir la date sur le couvercle
8	IT	HAMBURGER DI POLLO, BROCCOLI AL VAPORE E SALSA AI CAPPERI	Ingredienti: 35% carne di pollo, (origine: CH), 40% broccoli, (origine: CH), capperi sotto sale, aceto di vino bianco, sale iodato, olio extra vergine di oliva, pepe.	Allergeni: soffi	Vedi data sul coperto
	DE	HÜHNERBURGER, GEDÜNSTER BROKKOLI UND KAPERSAUCE	Zutaten: 35% Pouletfleisch, (Herkunft: CH), 40% Broccoli, (Herkunft: CH), gesatzene Kapern, Weissweissig, Jodiertes Salz, natives Olivenöl extra, Pfeffer.	Allergene: suffite	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	BURGER DE POULET, BROCOLI À LA VAPEUR ET SAUCE AUX CÂPRES	Ingédients : 35% de viande de poulet, (origine : CH), 40% de brocoli, (origine : CH), câpres salées, vinaigre de vin blanc, sel iodé, huile d'olive extra vierge, poivre.	Allergènes : suffites	Voir la date sur le couvercle
9	IT	PETTO DI TACCHINO MARINATO CON ERBE AROMATICHE E PEPERONCINO, ZUPPETTA DI FUNGHI CHAMPIGNON ED ERBETTE SALTATE	Ingredienti: 35% carne di tacchino, (origine: IT), 2% peperoncino, 30% funghi champignon, (origine: CH), 20% cipolla, aglio, erbe aromatiche, vino bianco, prezzemolo, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe.	Allergeni: soffi	Vedi data sul coperto
	DE	MARINIERTER PUTENBRUST MIT KRÄUTERN UND CHILI, CHAMPIGNONSUPPE UND SAUTIERTEN KRÄUTERN	Zutaten: 35% Putenfleisch, (Herkunft: IT), 2% Chili, 30% Champignons, (Herkunft: CH), 20% Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Weissweiss, Petersilie, natives Olivenöl extra, Jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: suffite	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	POITRINE DE DINDE MARINÉE AUX HERBES ET AU PIMENT, SOUPE DE CHAMPIGNONS DE PARIS ET HERBES SAUTÉES	Ingédients : 35% viande de dinde, (origine : IT), 2% piment, 30% champignons, (origine : CH), 20% oignon, ail, herbes, vin blanc, persil, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : suffites	Voir la date sur le couvercle
10	IT	HAMBURGER DI MANZO CON ZUCCHINE TRIFOLATE	Ingredienti: 35% carne di manzo, (origine: CH), 40% zucchini, (origine: IT), prezzemolo, cipolla, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperto
	DE	RINDFLEISCH-BURGER MIT TRIFLE-ZUCCHINI	Zutaten: 35% Rindfleisch, (Herkunft: CH), 40% Zucchini, (Herkunft: IT), Petersilie, Zwiebel, natives Olivenöl extra, Jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	HAMBURGERS DE BŒUF AVEC COURGETTES À LA TRIFLE	Ingédients : 35% de viande bovine, (origine : CH), 40% de courgette, (origine : IT), persil, oignon, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
11	IT	STRACOTTO DI MAIALE CON PEPERONI E MELANZANE GRIGIATE AL PROFUMO D'AGLIO	Ingredienti: 35% carne di maiale, (origine: CH), 30% melanzane, (origine: CH), 30% peperoni, (origine: CH), aglio, vino bianco, aceto di vino bianco, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe.	Allergeni: soffi	Vedi data sul coperto
	DE	SCHWEINEFLEISCHTOPF MIT PAPIRIKA UND GEGRILLTEN AUBERGINEN MIT KNOBLAUCHGESCHMACK	Zutaten: 35% Schweinefleisch, (Herkunft: CH), 30% Auberginen, (Herkunft: CH), 30% Paprika, (Herkunft: CH), Knoblauch, Weissweiss, Weissweissig, natives Olivenöl extra, Jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: suffite	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	RAGOÛT DE PORC AUX POIVRONS ET AUBERGINES GRILLÉES À L'AIL	Ingédients : 35% porc, (origine : CH), 30% aubergines, (origine : CH), 30% poivrons, (origine : CH), ail, vin blanc, vinaigre de vin blanc, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : suffites	Voir la date sur le couvercle
12	IT	GAMBERI GRIGLIATI CON ZUCCHINE, CAVOLFIORI SALTATI E SALSA AL PREZZEMOLO	Ingredienti: 35% gamberi, Pleoticus muelleri, (origine: AR), 30% zucchini, (origine: CH), 30% cavolfiori, (origine: CH), prezzemolo, aceto di vino bianco, aglio, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe.	Allergeni: pesce, soffi	Vedi data sul coperto
	DE	GEGRILLTE GARNELEN MIT ZUCCHINI, SAUTIERTEM BLUMENKOH UND PETERSILIENSAUCE	Zutaten: 35% Garnelen, Pleoticus muelleri, (Herkunft: AR), 30% Zucchini, (Herkunft: CH), 30% Blumenkohl, (Herkunft: CH), Petersilie, Weissweissig, Knoblauch, natives Olivenöl extra, Jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: Fisch, suffite	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	CREVETTES GRILLÉES AVEC COURGETTES, CHOU-FLEUR SAUTÉ ET SAUCE AU PERSIL	Ingédients : 35% de crevettes, Pleoticus muelleri, (origine : AR), 30% de courgettes, (origine : CH), 30% de choux-fleurs, (origine : CH), persil, vinaigre de vin blanc, ail, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : suffites	Voir la date sur le couvercle
13	IT	RANA PESCATRICE, CAVOLFIORI E SEDANO RAPA ARROSTITI	Ingredienti: 35% Filetto di Pesce fresco, rana pescatrice/Lophius piscatorius (origine: BE Allevato), 20% cavolfiori (origine:ch), 20% sedano rapa (origine:CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe.	Allergeni: pesce	Vedi data sul coperto
	DE	SEETEUFEL, GEBRATENER BLUMENKOH UND KNOLLESELLERIE	Zutaten: 35% frisches Fischfilet, Seeteufel/Lophius piscatorius (Herkunft: BE Farmad), 20% Blumenkohl (Herkunft: CH), 20% Knollensellerie (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, Jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: Fisch	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	LOTTE, CHOU-FLEUR ET CÉLÉRI-RAVE RÔTIS	Ingédients : 35% de filet de poisson frais, baudroie/Lophius piscatorius (origine : BE Farmad), 20% de chou-fleur (origine : CH), 20% de céleri-rave (origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : poisson	Voir la date sur le couvercle
14	IT	FILETTO DI ORATA SCOTTATO CON CAVOLO ROMANESCO AL FORNO E CREMA DI CAVOLO VIOLA	Ingredienti: 35% Filetto di orata, / sparus aurata, (origine: allevamento GR), 30% cavolo romanesco, (origine: CH), 30% cavolo viola, (origine: CH), aglio, olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: pesce	Vedi data sul coperto
	DE	GEBRATENES SEEBRASSENFILET MIT GEBACKENEM ROMANESCO-KOHL UND PURPURKOHLCREME	Zutaten: 35% Goldbrassenfilet, / sparus aurata, (Herkunft: GR Bauernhof), 30% Romanesco-Kohl, (Herkunft: CH), 30% Purpurkohl, (Herkunft: CH), Knoblauch, natives Olivenöl extra, Jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: Fisch	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	FILET DE DAURADE POÛLÉ AVEC CHOU ROMANESCO CUIT AU FOUR ET CRÈME DE CHOU VIOLET	Ingédients : 35% filet de dorade royale, / sparus aurata, (origine : ferme GR), 30% chou romanesco, (origine : CH), 30% chou violet, (origine : CH), ail, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : poisson	Voir la date sur le couvercle
15	IT	TRANCIO DI TROTA ALLA PIASTRA CON VELLUTATA DI VERZE E VERZA CROCCANTE	Ingredienti: 35% filetto di trota salmonata/Oncorhynchus mykiss, (origine: Italia), 60% verza, (origine: CH), olio extra vergine di oliva, Sale iodato, Pepe.	Allergeni: pesce	Vedi data sul coperto
	DE	GEGRILLTES FORELLENSTEAK MIT KRAUTVELOUTÉ UND KNUSPRIGEM WIRSINGKOHL	Zutaten: 35% Lachsforellenfilet/Oncorhynchus mykiss, (Herkunft: Italien), 60% Wirsingkohl, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, Jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: Fisch	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	STEAK DE TRUITE GRILLÉ AVEC VELOUTÉ DE CHOU ET CHOU DE SAVOIE CROUSTILLANT	Zutaten: 35% Lachsforellenfilet/Oncorhynchus mykiss, (Herkunft: Italien), 60% Wirsingkohl, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, Jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergènes : poisson	Voir la date sur le couvercle

Conservazione: in frigorifero a 4° gradi circa
Modalità di cottura (régénération):
- Microonde 700watt: PRANZI 8 minuti e mezzo - CENE 80 secondi
- Forno a vapore 100gradi: PRANZI 10-12 minuti - CENE 8 minuti
- Bagno maria: PRANZI 18 minuti - CENE 8 minuti

Lagerung: im Kühlschrank bei ca. 4° Grad
Garmodus (Regeneration):
- Mikrowelle 700watt: MITTAGESSEN 8,30 Minuten - ABENDESSEN 80 Sekunden
- Dampfgarer 100gradi: MITTAGESSEN 10-12 Minuten - ABENDESSEN 6 Minuten
- Wasserbad: MITTAGESSEN 18 Minuten - ABENDESSEN 5 Minuten

Conservation: au réfrigérateur à environ 4° degrés
Mode de cuisson (régénération):
- Micro-onde 700watt: Déjeuners 8 minutes et demi - Diners 80 secondes
- Four vapeur 100degrés: Déjeuners 10-12 minutes - Diners 6 minutes
- Bain-marie: Déjeuners 18 minutes - Diners 5 minutes

INVERNO/WINTER/HIVER

(il menu potrebbe subire variazioni nel corso del mese/das Menü kann sich im Laufe des Monats ändern/le menu peut changer au cours du mois)

Gene/Abendessen/Diners

BOX

16	IT	FINOCCHI AL FORNO E COSTE EL VAPORE	Ingredienti: 50% finocchi, (origine: CH), 45% coste, (origine: CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
	DE	GEBACKENER FENCHEL UND GEDÄMPFTE RIPPCHEN	Zutaten: 50% Fenchel (Herkunft: CH), 45% Rippchen, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	FENOUIL CUIT AU FOUR ET TRAVERS DE PORC À LA VAPEUR	Ingrédients : 50% Fenouil, (origine: CH), 45% de côtes, (origine: CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
17	IT	CAVOLO BIANCO SALTATO E CREMA DI BROCCOLI.	Ingredienti: 30% cavolo bianco, (origine: CH), 25% broccoli, (origine: CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
	DE	SAUTIERTER WEISSKOHL UND RAHM-BROKKOLI.	Zutaten: 30% Weisskohl, (Herkunft: CH), 25% Brokkoli, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	CHOU BLANC SAUTÉ ET BROCOLI À LA CRÈME.	Ingrédients : 30% de chou blanc, (origine: CH), 25% de brocoli, (origine: CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
18	IT	ZUCCHINE SCAPECE	Ingredienti: 95% zucchine, (origine: CH), menta, aglio, aceto di vino, prezzemolo, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe	Allergeni: soia	Vedi data sul coperchio
	DE	SCAPECE ZUCCHINI	Zutaten: 95% Zucchini, (Herkunft: CH), Minze, Knoblauch, Weissesig, Petersilie, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer	Allergene: sojite	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	COURGETTES SCAPECE	Ingrédients : 95% courgettes, (origine: CH), menthe, ail, vinaigre de vin, persil, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : sojites	Voir la date sur le couvercle
19	IT	CAVOLFIORI AL VAPORE E CUMINO	Ingredienti: 95% cavolfiore, (origine: CH), cumino, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
	DE	GEDÜNSTETER BLUMENKOHL UND KREUZKÜMMEL	Zutaten: 95% Blumenkohl, (Herkunft: CH), Kümmel, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	CHOU-FLEUR À LA VAPEUR ET CUMIN	Ingrédients : 95% chou-fleur, (origine: CH), cumin, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
20	IT	CREMA DI PEPERONI, ERBETTE AL VAPORE	Ingredienti: 45% peperoni, 45% erbetta, (origine: CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
	DE	PAPRIKACREME, GEDÜNSTETE KRÄUTER	Zutaten: 45% Paprika, 45% Kräuter, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	CRÈME DE POIVRONS, HERBES CUITES À LA VAPEUR	Ingrédients : 45% de poivrons, 45% d'herbes, (origine: CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
21	IT	CREMA DI CATALOGNA, CIPOLLA E FUNGHI CHAMPIGNON SALTATI.	Ingredienti: 30% funghi champignon, (origine: CH), 30% Catalogna, (origine: CH), 30% cipolla, Olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
	DE	BITTERE ZICHORIE CREME, ZWIEBELN UND GEBRATENE CHAMPIGNONS.	Zutaten: 30% Champignons, (Herkunft: CH), 30% bittere zichorie, (Herkunft: CH), 30% Zwiebel, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	CRÈME DE CHICORÉE AMÈRE, OIGNON ET CHAMPIGNONS SAUTÉS.	Ingrédients : 30% de champignons de Paris, (origine: CH), 30% chicorée amère (origine: CH), 30% d'oignons, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
22	IT	CIME DI RAPA SALTATE E SEDANO RAPA AL FORNO.	Ingredienti: 45% cime di rapa, (origine: CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
	DE	SAUTIERTER KOHLRABI UND GEBACKENER KNOLLESELLERIE.	Zutaten: 45% Kohlrabi, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	FEUILLES DE NAVET SAUTÉES ET DU CÉLÉRI-RAVE AU FOUR.	Ingrédients : 45% de feuilles de navet, (origine: CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
23	IT	BROCCOLI AL VAPORE E SALSA AI CAPPERI	Ingredienti: 60% broccoli, (origine: CH), capperi sotto sale, aceto di vino bianco, sale iodato, olio extra vergine di oliva, pepe.	Allergeni: soia	Vedi data sul coperchio
	DE	GEDÜNSTETER BROKKOLI UND KAPERNSAUCE	Zutaten: 60% Broccoli, (Herkunft: CH), gesalzene Kapern, Weissweinessig, jodiertes Salz, natives Olivenöl extra, Pfeffer.	Allergene: sojite	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	BURGER DE POULET, BROCOLI À LA VAPEUR ET SAUCE AUX CÂPRES	Ingrédients : 60% de brocoli, (origine : CH), câpres salées, vinaigre de vin blanc, sel iodé, huile d'olive extra vierge, poivre.	Allergènes : sojites	Voir la date sur le couvercle
24	IT	ZUPPETTA DI FUNGHI CHAMPIGNON ED ERBETTE SALTATE	Ingredienti: 30% funghi champignon, (origine: CH), 20% erbetta, aglio, erbe aromatiche, prezzemolo, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
	DE	CHAMPIGNONSUPPE UND SAUTIERTER KRÄUTER	Zutaten: 30% Champignons, (Herkunft: CH), 20% Kräuter, Knoblauch, Kräuter, Petersilie, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	SOUPE DE CHAMPIGNONS CHAMPIGNONS ET HERBES SAUTÉES	Ingrédients : 30% de champignons, (origine : CH), 20% d'herbes, ail, herbes, persil, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
25	IT	ZUCCHINE TRIFOLATE	Ingredienti: 60% zucchine, (origine: IT), prezzemolo, cipolla, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe.	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
	DE	GETRIPPELTE ZUCCHINI	Zutaten: 60% Zucchini, (Herkunft: IT), Petersilie, Zwiebel, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	COURGETTES TRIFOUILLÉES	Ingrédients : 60% de courgette, (origine : IT), persil, oignon, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
26	IT	PEPERONI E MELANZANE GRIGIATE AL PROFUMO D'AGLIO	Ingredienti: 30% melanzane, (origine: CH), 30% peperoni, (origine: CH), aglio, vino bianco, aceto di vino bianco, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
	DE	GEGRILLTE PAPRIKASCHOTEN UND AUBERGINEN MIT KNOLLAUCHGESCHMACK	Zutaten: 30% Auberginen, (Herkunft: CH), 30% Paprika, (Herkunft: CH), Knoblauch, Weisswein, Weissweinessig, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	POIVRONS ET AUBERGINES GRILLÉS À L'AIL	Ingrédients : 30% aubergines, (origine : CH), 30% poivrons, (origine : CH), ail, vin blanc, vinaigre de vin blanc, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
27	IT	ZUCCHINE E CAVOLFIORI SALTATI, SALSA AL PREZZEMOLO	Ingredienti: 30% zucchine, (origine: CH), 30% cavolfiori, (origine: CH), prezzemolo, aceto di vino bianco, aglio, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe	Allergeni: soia	Vedi data sul coperchio
	DE	SAUTIERTER ZUCCHINI UND BLUMENKOHL, PETERSILIENSAUCE	Zutaten: 30% Zucchini, (Herkunft: CH), 30% Blumenkohl, (Herkunft: CH), Petersilie, Weissweinessig, Knoblauch, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer	Allergene: sojite	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	COURGETTE ET CHOU-FLEUR SAUTÉS, SAUCE AU PERSIL	Ingrédients : 30% de courgettes, (origine : CH), 30% de choux-fleurs, (origine : CH), persil, vinaigre de vin blanc, ail, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : sojites	Voir la date sur le couvercle
28	IT	CAVOLFIORI E SEDANO RAPA ARROSTITI	Ingredienti: 40% cavolfiori (origine:ch), 40% sedano rapa (origine:CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
	DE	GEBRATENER BLUMENKOHL UND KNOLLESELLERIE	Zutaten: 40% Blumenkohl (Herkunft: CH), 40% Knollensellerie (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	CHOU-FLEUR ET CÉLÉRI-RAVE RÔTIS	Ingrédients : 40% de chou-fleur (origine : CH), 40% de céleri rave (origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
29	IT	CAVOLO ROMANESCO AL FORNO E CREMA DI CAVOLO VIOLA	40% cavolo romanesco, (origine: CH), 40% cavolo viola, (origine: CH), aglio, olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
	DE	GEBACKENEM ROMANESCO-KOHL UND PURPURKOHLCREME	Zutaten: 40% Romanesco-Kohl, (Herkunft: CH), 40% Purpurkohl, (Herkunft: CH), Knoblauch, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	CHOU ROMANESCO CUIT AU FOUR ET CRÈME DE CHOU VIOLET	40% chou romanesco, (origine : CH), 40% chou violet, (origine : CH), ail, huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
30	IT	VELLUTATA DI VERZE E VERZA CROCCANTE	Ingredienti: 80% verza, (origine: CH), olio extra vergine di oliva, sale iodato, pepe	Allergeni: nessuno	Vedi data sul coperchio
	DE	SAMTIGE KOHLSUPPE UND KNACKIGER WIRSINGKOHL	Zutaten: 80% Wirsingkohl, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
	FR	SOUPE AUX CHOUX VELOUTÉE ET CHOU DE SAVOIE CROUSTILLANT	Ingrédients : 80% de chou de Savoie, (origine : CH), huile d'olive extra vierge, sel iodé, poivre.	Allergènes : aucun	Voir la date sur le couvercle
Conservazione: in frigorifero a 4° gradi circa Modalità di cottura (rigenerazione): - Microonde 700watt: PRANZI 2 minuti e mezzo - CENE 50 secondi - Forno a vapore 100gradi: PRANZI 10-18 minuti - CENE 5 minuti - Bagnomaria: PRANZI 12 minuti - CENE 5 minuti			Lagerung: im Kühlschrank bei ca. 4° Grad Garmodus (Regeneration): - Mikrowelle 700watt: MITTAGESSEN 2, 30 minuten - ABENDESSEN 50 Sekunden - Dampfgarer 100grad: MITTAGESSEN 10-18 minuten - ABENDESSEN 5 minuten - Wasserbad: MITTAGESSEN 12 minuten - ABENDESSEN 5 minuten	Conservation: au réfrigérateur à environ 4° degrés Mode de cuisson (régénération): - Micro-ondes 700watt: Déjeuners 2 minutes et demi - Diners 50 secondes - Four vapeur 100degrés: Déjeuners 10-18 minutes - Diners 5 minutes - Bain-marie: Déjeuners 12 minutes - Diners 5 minutes	