

## SINOJAR

## Frühling

(Das Menü kann sich im Laufe des Monats ändern)

## Mittagessen

|    |    |   |   |                                 |                            |
|----|----|---|---|---------------------------------|----------------------------|
| 1  | DE | RÖLLCHEN AUS SCHWEINEFLEISCH, SPECK UND SPARGEL MIT BLUMENKOHLCREME UND GERÖSTETEN ZWIEBELN | 35% Schweinefleisch (CH), 20% Spargel (IT), 30% Blumenkohl (CH), 20% Zwiebel (CH), Weißwein, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.   | Allergene: Sulfite.             | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 2  | DE | MARINIRTER TRUTHAHN MIT KRÄUTERN, PILZSUPPE MIT CHAMPIGNONS UND GEBRATENEN KATALANEN.       | 35% Putenfleisch (HU), 40% Champignons (CH), 20% Catalogna (CH), Weißwein, Kräuter, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.  | Allergene: Sulfite.             | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 3  | DE | HÜHNERSUPPE MIT BLUMENKOHLE UND BROKKOLI MIT CHILI  | 35 % Huhn (CH), 30 % Blumenkohl (CH), 30 % Brokkoli (CH), Chilischote, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer  | Allergene: keine.               | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 4  | DE | GEBACKENE SCHWEINEBACKE MIT SALBEI, GEBACKENER AUBERGINE UND LAUCHCREME                     | 35% Schweinefleisch (CH), 30% Auberginen (IT), 30% Lauch (CH), Salbei, Weißwein, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.   | Allergene: Sulfite.             | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 5  | DE | GERÄUCHERTE PERLUHNH-HÄPPCHEN AUF PETERSILIEN-BLUMENKOHLE-PÜREE                             | 35% Perlhuhnfleisch (FR), 60% Blumenkohl (CH), Petersilie, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.   | Allergene: keine.               | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 6  | DE | RINDERSTEAKS MIT GEMÜSE DER SAISON, PETERSILIE UND ZITRONENSCHALEN.                         | 35% Rindfleisch (CH), 60% Gemüse der Saison (Kohl, Blumenkohl, Brokkoli, Zwiebeln, Fenchel) (CH), Zitrone, Petersilie, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.   | Allergene: keine.               | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 7  | DE | KANINCHENEINTOPF MIT ZWIEBELN UND GEBRATENEM ROTKOHLE.                                      | 35% Kaninchenfleisch (IT), 30% Zwiebel (CH), 30% Rotkohl (CH), Weißwein, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.   | Allergene: Sulfite.             | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 8  | DE | RINDFLEISCHBÄLLCHEN MIT GEMÜSE DER SAISON UND AUBERGINEN, ZUCCHINI MIT MINZE UND CHILI.     | 35% Rindfleisch (CH), 20% Gemüse der Saison ( ) (CH), 20% Auberginen (IT), 20% Zucchini (IT), Minze, Chili, Weißwein, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.  | Allergene: Sulfite.             | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 9  | DE | KONFITIRTER KABELJAU MIT THYMIAN UND ORANGENSCHALEN SELLERIECREME UND GEBACKENEM FENCHEL    | 35% frisches Fischfilet, Kabeljau / Gadus morhua, (FAO 027, Schleppnetz), 20% Knollensellerie (CH), 40% Fenchel (CH), Orange, Thymian, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.   | Allergene: Fisch.               | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 10 | DE | LACHSFRIKADELLEN MIT GEMÜSE DER SAISON, WEISSKOHLCREME UND GEDÜNSTEM BROKKOLI               | 35% Frisches Fischfilet, Lachs/Salmon Salar, (Herkunft: NO, Zucht), 20% Saisongemüse (CH) (Fenchel, Romanesco-Kohl, Zwiebeln, Zucchini), Weisskohl (CH), 20% Broccoli (CH), Natives Olivenöl Extra, Jodsalz, Pfeffer  | Allergene: Fisch.               | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 11 | DE | MEERESFRÜCHTER SALAT MIT TINTENFISCHGARNELEN UND WOLFSBARSCH MIT GEMÜSE DER SAISON          | 10% gefrorener Fisch, Garnele/Pandalus Borealis (Schleppnetz Fischerei: ARG), 15% frisches Fischfilet, Wolfsbarsch/ Sparus aurata (Herkunft: GR-Farm), 10% gefrorener Fisch, Tintenfisch/Sepia Officinalis (Schleppnetz Fischerei, Pazifik), 60% Saisongemüse (CH) (Weißkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Zwiebeln, Zucchini), Zitrone, Petersilie, natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer. | Allergene: Fisch.               | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 12 | DE | THRAKISCHER GEBRATENER LACHS MIT SPECK, RAHMKNOLLESELLERIE UND RADICCHIO                    | 30% frisches Fischfilet, Lachs/Salmon Salar, (Herkunft: NO, Farmed), 5% Schweinefleisch (CH), 30% Knollensellerie (CH), 30% Radicchio (CH), Natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.  | Allergene: Fisch.               | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 13 | DE | GEDÜNSTER WOLFSBARSCH MIT ZITRONENSCHALE UND ROSA PFEFFER UND ZUCCHINI-TRIFLE.              | 35% Frisches Fischfilet, Seebarsch/Sparus aurata (GR, Zucht), 60% Zucchini (IT), Zitrone, rosa Pfeffer, Zwiebel, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer  | Allergene: Fisch.               | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 14 | DE | GEBRATENES SEEBRASSENFILET GEBRATENER ROMANESCO-BROKKOLI                                    | 35% Fischfilet, Goldbrasse/Sparus aurata, (gezüchtet, GR), 60% Romanesco-Brokkoli (CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.  | Allergene: Fisch.               | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 15 | DE | FILET VON DER WEISSEN FORELLE UND BROKKOLI IN ZWEI KONSISTENZEN.                            | 35% frischer Fisch, Weißforelle / Onorhynchus mykiss (gezüchtet, IT), 60% Brokkoli (CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.   | Allergene: Krustentiere, Fisch. | Siehe Datum auf dem Deckel |

Lagerung: im Kühlschrank bei ca. 4° Grad

Garmodus (Regeneration):

- Mikrowelle 700watt: **MITTAGESSEN** 2,30 minuten - **ABENDESSEN** 50 sekunden- Dampfgarer 100grad: **MITTAGESSEN** 10-12 minuten - **ABENDESSEN** 5 minuten- Wasserbad: **MITTAGESSEN** 12 minuten - **ABENDESSEN** 5 minuten

## SINOJAR

## Frühling

(das Menü kann sich im Laufe des Monats ändern)

## Abendessen

|    |    |  |   |                  |                            |
|----|----|--|---|------------------|----------------------------|
| 16 | DE | SUPPE MIT CHAMPIGNONS UND GEBRATENEN KATALANEN.    | 40% Champignon-Pilze (CH), 30% Katalonien-Pilze (CH), Zwiebel, Petersilie, natives Olivenöl extra, Jodsalz und Pfeffer.                       | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 17 | DE | BLUMENKOHLCREME UND GERÖSTETE ZWIEBELN.            | 50% Blumenkohl (CH), 40% Zwiebel (CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz und Pfeffer.  | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 18 | DE | BLUMENKOHLE UND BROKKOLI MIT CHILI.                | 45% Blumenkohl (CH), 45% Brokkoli (CH), Chili, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz und Pfeffer.  | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 19 | DE | GEMÜSE DER SAISON, PETERSILIE UND ZITRONENSCHALEN. | 90% Gemüse der Saison (CH) (Kohl, Blumenkohl, Brokkoli, Zwiebeln, Fenchel), Zitrone, Petersilie, natives Olivenöl extra, Jodsalz und Pfeffer. | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 20 | DE | BLUMENKOHLPÜREE MIT PETERSILIE.                    | 90% Blumenkohl (CH), Petersilie, natives Olivenöl extra, Jodsalz und Pfeffer  | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 21 | DE | GEBACKENE AUBERGINEN UND LAUCHCREME                | 45% Auberginen (IT), 45% Lauch (CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz und Pfeffer.  | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 22 | DE | ZWIEBEL UND GEDÜNSTETEM ROTKOHLE.                  | 45% Zwiebel (CH), 45% Rotkohl (CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz und Pfeffer.   | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 23 | DE | AUBERGINEN, ZUCCHINI, MINZE UND CHILI.             | 45% Auberginen (IT), 45% Zucchini (IT), Minze, Chili, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz und Pfeffer.                                     | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 24 | DE | CREME AUS KNOLLENSELLERIE UND RADICCHIO.           | 45% Knollensellerie (CH), 45% Radicchio (CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz und Pfeffer.   | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 25 | DE | GEMÜSE DER SAISON IN ZWEI KONSISTENZEN             | 90% Gemüse der Saison (CH) (Fenchel, Romanesco-Kohl, Zwiebeln, Zucchini), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz und Pfeffer.                 | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 26 | DE | GETROCKNETE ZUCCHINI.                              | 90% Zucchini (IT), Petersilie, Zwiebel, natives Olivenöl extra, Jodsalz und Pfeffer.  | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 27 | DE | CREME AUS WEISSKOHLE UND GEDÜNSTETEM BROKKOLE.     | 45% Weißkohl (CH), 45% Brokkoli (CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz und Pfeffer.   | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 28 | DE | KNOLLENSELLERIECREME UND GEBACKENER FENCHEL.       | 45% Knollensellerie (CH), 45% Fenchel (CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz und Pfeffer.   | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 29 | DE | GEBRATENER BROKKOLE MIT RÖMERSALAT                 | 95% Broccolo Romanesco (CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz und Pfeffer.  | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |
| 30 | DE | BROKKOLE IN ZWEI KONSISTENZEN.                     | 95% Brokkoli (CH), natives Olivenöl extra, Jodsalz und Pfeffer.   | Allergene: keine | Siehe Datum auf dem Deckel |

Lagerung: im Kühlschrank bei ca. 4° Grad

Garmodus (Regeneration):

- Mikrowelle 700watt: **MITTAGESSEN** 2,30 minuten - **ABENDESSEN** 50 sekunden- Dampfgarer 100grad: **MITTAGESSEN** 10-12 minuten - **ABENDESSEN** 5 minuten- Wasserbad: **MITTAGESSEN** 12 minuten - **ABENDESSEN** 5 minuten