

## 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	KONFITIERTER 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