

SINOJAR SOMMER

(Das Menü kann sich im Laufe des Monats ändern)

Mittagessen

1	DE	SCHWEINEFLEISCHWÜRFEL MIT SALBEI UND GERÖSTETEM BLUMENKOHL AUS DEM OFEN.	35% Schweinefleisch (CH), 55% Blumenkohl (IT), Salbei, Zwiebel, Weißwein, Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: sulfite	Voir la date sur le couvercle
2	DE	GEFÜLLTE PAPRIKA MIT RIND- UND SCHWEINEFLEISCH UND SAISONALEM GEMÜSE.	15% Schweinefleisch (CH), 20% Rindfleisch (CH), 30% Paprika (IT), 30% Saisonales Gemüse, Weißwein, Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: sulfite	Voir la date sur le couvercle
3	DE	GEGRILLTER HÄHNCHEN-BURGER MIT GRÜNEN BOHNEN UND GERÖSTETEN ZWIEBELN.	35% Hähnchenfleisch (CH), 30% Grüne Bohnen (IT), 40% Zwiebel (CH), Weißwein, Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: sulfite	Voir la date sur le couvercle
4	DE	ROASTBEEF MIT SAUTIERTEN ZUCCHINI MIT KNOBLAUCHGESCHMACK.	35% Rindfleisch, (Herkunft: CH), 55% Zucchini, (Herkunft: CH), 2% Kräuter, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Voir la date sur le couvercle
5	DE	OFENGEBACKENES KANINCHEN MIT KRÄUTERN, ZITRONENSCHALE, AUBERGINEN UND LAUCH.	35% Kaninchenfleisch (HU), 35% Auberginen (IT), 25% Lauch (CH), Kräuter, Zwiebel, Weißwein, Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: Sulfite	Voir la date sur le couvercle
6	DE	HÜHNERFLEISCH SUPREME MIT KRÄUTERN, ZWIEBELN UND CHAMPIGNONS.	35% Hühnerfleisch (Herkunft: FR), 20% Pilze (Herkunft: CH), 20% Kräuter (Herkunft: CH), Zwiebeln, Kräuter, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
7	DE	ROULADE AUS PUTE UND SCHWEIN MIT KRÄUTERN, DAZU OFEN-AUBERGINEN UND OFEN-PAPRIKA.	15% Putenfleisch (HU), 20% Schweinefleisch (CH), 30% Auberginen (CH), 30% Paprika (CH), Minze, Kräuter, Knoblauch, Weißwein, Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: Sulfite	Voir la date sur le couvercle
8	DE	PUTEN- UND SCHWEINEFLEISCHBÄLLCHEN MIT IM OFEN GEGARTEM SAISONALEM GEMÜSE.	15% Putenfleisch (HU), 20% Schweinefleisch (CH), 60% gemischtes Gemüse (CH), Knoblauch, Weißwein, Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergènes : sulfites	Voir la date sur le couvercle
9	DE	EGLI-FILET MIT FENCHELCREME UND GERÖSTETEM SELLERIE.	35% Egli (Zander), 25% Fenchel (IT), 35% Sellerieknolle (IT), Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: Frischer Fisch	Voir la date sur le couvercle
10	DE	FISCHSUPPE MIT BLUMENKOHL, PETERSILIE UND ZITRONENSCHALEN.	35% Frisches Fischfilet, Lachs/Lachssalar, (Herkunft: N, Zucht), 20% Rippchen, (Herkunft: CH), 40% Fenchel, (Herkunft: CH), Schnittlauch, Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: Frischer Fisch	Voir la date sur le couvercle
11	DE	MEERESFRÜCHTESALAT MIT BLUMENKOHL, PETERSILIE UND ZITRONENSCHALE.	10% Tiefkühlfisch, Garnele/Pandalus borealis (Herkunft: Schleppnetzfisherei, Argentinien), 10% Miesmuscheln/Modiola barbata (Herkunft: Zucht, IT), 15% Frisches Fischfilet, Wolfsbarsch/Dicentrarchus labrax (Herkunft: GR, Zucht), 30% Blumenkohl (Herkunft: CH), 2% Zitrone (Herkunft: CH), Zwiebel, Petersilie, Weißwein, Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: Fisch, Krustentiere, Weichtiere und Sulfite	Voir la date sur le couvercle
12	DE	GEBRATENES FILET VON DER GOLDBRASSE, AUF SAUTIERTER CHAMPIGNONSUPPE	35% Frisches Fischfilet, Goldbrasse/ Sparus aurata (Herkunft: GRIECHENLAND, Zucht), 25% Champignon Pilze, (Herkunft: CH), 35% Catalogna, (Herkunft: IT), Petersilie, Zwiebel, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer	Allergene: Frischer Fisch	Voir la date sur le couvercle
13	DE	KABELJAU-ROULADE MIT GEBACKENEN ZUCCHINI UND SAUTIERTEM KOHL.	35% frisches Fischfilet, Kabeljau/Gadus morhua, (Herkunft: FAO 027 Schleppnetz), 50% Kohl, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: Frischer Fisch	Voir la date sur le couvercle
14	DE	LACHSFORELLENFILET MIT BROKKOLIRAHM UND ZUCCHINI-TRIFLE.	35% Fisch, Lachsforelle/Onorhynchus mykiss (Herkunft: Zucht, IT), 25% Brokkoli, (Herkunft: CH), 30% Zucchini, (Herkunft: CH), Petersilie, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: Frischer Fisch	Voir la date sur le couvercle
15	DE	SAUTIERTE GARNELEN MIT ZITRONENGESCHMACK UND GEDÜNSTETEM BROKKOLI.	30% Tiefkühlfisch, Garnelen/Pandalus borealis, (Herkunft: Schleppnetz, Argentinien), 60% Brokkoli, (Herkunft: CH), Zitrone, Weißwein, Knoblauch, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: Krebstiere, Sulfite.	Voir la date sur le couvercle

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 SOMMER

(das Menü kann sich im Laufe des Monats ändern)

Abendessen

16	DE	GERÖSTETER BLUMENKOHL AUS DEM OFEN.	95% Blumenkohl, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
17	DE	GEDÜNSTEM KOHL UND GEDÜNSTETEN GRÜNEN BOHNEN.	55% Kohl, (Herkunft: CH), 25% grüne Bohnen, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
18	DE	GRÜNE BOHNEN UND GERÖSTETE ZWIEBEL.	30% Grüne Bohnen (Herkunft: CH), 40% Zwiebel, Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
19	DE	GEDÜNSTETER BLUMENKOHL MIT PETERSILIENSAUCE UND ZITRONENSCHALE	90% Blumenkohl, (Herkunft: CH), 5% Petersilie, (Herkunft: CH), 2% Zitrone, Weissweinessig, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: sulfite	Voir la date sur le couvercle
20	DE	CHAMPIGNON-PILZSUPPE MIT GEDÜNSTETER ZICHORIE.	45% Champignon (Herkunft: CH), 45% Zichorie (Herkunft: IT), Petersilie, Zwiebel, Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: keine	Voir la date sur le couvercle
21	DE	GEBACKENES GEMÜSE DER SAISON.	95% gemischtes Gemüse, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
22	DE	CHAMPIGNONS MIT KRÄUTERN.	90% Brokkoli, (Herkunft: CH), Zitrone, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Voir la date sur le couvercle
23	DE	GEDÄMPFTER BROKKOLI MIT ZITRONENÖL.	90% Brokkoli, (Herkunft: CH), Zitrone, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Voir la date sur le couvercle
24	DE	OFENGEBACKENE AUBERGINEN UND PAPRIKA.	45% Auberginen (Herkunft: CH), 45% Paprika (Herkunft: CH), Minze, Knoblauch, Weißwein, Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: sulfite	Voir la date sur le couvercle
25	DE	GEBACKENER FENCHEL UND RAHMRIPPCHEN.	30% Rippchen, (Ursprung: CH), 60% Fenchel, (Ursprung: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Voir la date sur le couvercle
26	DE	PAPRIKA UND ZWIEBELCREME.	50% Paprika (Herkunft: CH), 40% Zwiebel (Herkunft: CH), Petersilie, Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: keine	Voir la date sur le couvercle
27	DE	FENCHELCREME UND OFENGEBACKENER SELLERIE.	45% Fenchel (Herkunft: CH), 45% Sellerieknolle (Herkunft: CH), Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: keine	Voir la date sur le couvercle
28	DE	GEBACKENE AUBERGINEN UND LAUCH, ZITRONENSCHALEN.	45% Auberginen, (Ursprung: CH), 45% Lauch, (Ursprung: CH), Zitronenschale, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
29	DE	IN DER PFANNE GESCHWENKTE ZUCCHINI MIT KNOBLAUCHAROMA UND BASILIKUM.	90% Zucchini (Herkunft: CH), 2% Knoblauch (Herkunft: CH), Basilikum, Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: keine	Voir la date sur le couvercle
30	DE	BROKKOLICREME UND IN DER PFANNE GESCHWENKTE ZUCCHINI.	45% Brokkoli (Herkunft: CH), 50% Zucchini (Herkunft: CH), Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergene: keine	Voir la date sur le couvercle

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