



Täglich frisch gekocht & täglich heiss geliefert

NEIN zu Convenience Produkten

natürlich bewusst ernähren



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
D	30. September 2024	1. Oktober 2024	2. Oktober 2024	3. Oktober 2024	4. Oktober 2024
Beilage 1	Cous Cous	Rollgerste	Polenta	Ofenpatatli Paprika	Risotto ○
Beilage 2	Roggen	Bohnen rot	Kichererbsen	braune Linsen	Gelberbsen
Gemüse 1	Kohlrabi	Blumenkohl	Pfälzer	Brokkoli	Karotten
Gemüse 2	Rotkraut	Randen	Romanesco	Lauch	Pastinaken
Hauptgang	Seelachs - Island	Pouletbrust	Rührei	Ratatouille	Bolognese Rind
Zutaten	Dill Schnittlauch Petersilie	Senf	Eier Rahm	Tomate Zucchini Paprika	100% Rindfleisch
	MSC Island	Suisse Garantie	○	Veggie	Suisse Garantie

vegetarische Proteinquellen + Hülsenfrüchte und Getreide + vegane Proteinquellen
 Abwechslung erhöht die biologische Wertigkeit Nie am selben Tag innerhalb 5/21 Wochen

vegetarisch + Marktfrisches Schweizer Gemüse + vegan
 In der Vielfalt liegt die Kraft Nie am selben Tag innerhalb 5 Wochen

kulinarisches 1 x 1 wöchentlich + Rind Kalb Poulet Fisch Eier Milch + tierische Proteinquellen
 Optimum mit Minimum Nie am selben Tag innerhalb 31 Wochen

WOCHE:

A	Veggie	Suisse Garantie	MSC	Suisse Garantie	○
B	○	Veggie	Suisse Garantie	MSC	Suisse Garantie
C	Suisse Garantie	○	Veggie	Suisse Garantie	MSC
D	MSC	Suisse Garantie	○	Veggie	Suisse Garantie
E	Suisse Garantie	MSC	Suisse Garantie	○	Veggie



Spezifikation Laktose = ○ Milch, Butter, Rahm

Spezifikation Gluten: Cous Cous, Bulgur, Roggen, Rollgerste, Weizen, Dinkel alles andere ist glutenfrei
 Unsere Gewürzmischungen sind von uns hergestellt und frei von allen Zusätzen

Gerne informieren wir Sie exakt und detaillierter. Wir freuen uns auf Ihre Fragen!



Freshly cooked daily & delivered hot daily

NO to convenience products

naturally conscious nutrition



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
D	September 30, 2024	October 1, 2024	October 2, 2024	October 3, 2024	October 4, 2024
side dish 1	cous cous	barley	polenta	oven potatoes paprika	risotto ○
side dish 2	rye	red beans	chick pea	brown lentils	yellow peas
vegetables 1	cohlrabi	cauliflower	Pfälzer carrots	broccoli	carrots
vegetables 2	red cabbage	beetroot	romanesco	leek	parsnip
main course	fresh pollock	chicken breast	scrambled eggs	Ratatouille	beef Bolognese
ingredients	dill chive parsley MSC Iceland	mustard Suisse Garantie Iceland	egg cream ○	tomato zucchini paprika Veggie	100% beef meat Suisse Garantie

vegetarian protein sources + legumes and cereals + vegan protein sources

Variety increases the biological value Never on the same day within 5/21 weeks

vegetarian + market fresh swiss vegetables + vegan

There is strength in diversity Never on the same day within 5 weeks

culinary 1 x 1 weekly + beef calf chicken fish eggs milk + animal protein sources

Optimum with minimum Never on the same day within 31 weeks

WEEK:

A	Veggie	Suisse Garantie	MSC	Suisse Garantie	○
B	○	Veggie	Suisse Garantie	MSC	Suisse Garantie
C	Suisse Garantie	○	Veggie	Suisse Garantie	MSC
D	MSC	Suisse Garantie	○	Veggie	Suisse Garantie
E	Suisse Garantie	MSC	Suisse Garantie	○	Veggie



Specification Lactose = ○ milk, butter, cream

Gluten specification: Cous cous, bulgur, rye, rolled barley, wheat, spelt everything else is gluten-free

Our spice blends are made by us and are free from all additives

We will be happy to provide you with more precise and detailed information. We look forward to your questions!