



Täglich frisch gekocht & täglich heiss geliefert

NEIN zu Convenience Produkten

natürlich bewusst ernähren



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
E	7. Oktober 2024	8. Oktober 2024	9. Oktober 2024	10. Oktober 2024	11. Oktober 2024
Beilage 1	Rollgerste	Polenta ○	Salzkartoffeln	Basmatireis	Bulgur
Beilage 2	grüne Linsen	Grünerbsen	Weizen	Bohnen weiss	Kichererbsenpürré
Gemüse 1	Brokkoli	Karotten	Kohlrabi	Blumenkohl	Pfälzer
Gemüse 2	Romanesco	Lauch	Pastinaken	Rotkraut	Randen
Hauptgang	Rindsbraten	frischer Seelachs	Poulet Hackbraten	Soufflé natur	Bolognese Veggie
Zutaten	Senf	Dill Schnittlauch Petersilie	Senf Eier Sellerie	Eier Rahm	Karotten Sellerie
	Suisse Garantie	MSC Island	Suisse Garantie	○	Veggie

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
E	October 7, 2024	October 8, 2024	October 9, 2024	October 10, 2024	October 11, 2024
side dish 1	barley	polenta ○	boiled potatoes	Basmati rice	bulgur
side dish 2	green lentils	green peas	wheat	white beans	chick pea purré
vegetables 1	broccoli	carrots	cohlrabi	Blumenkohl	Pfälzer
vegetables 2	romanesco	leek	parsnipe	red cabbage	beetroot

main course	roast of beef	fresh pollock	chicken meatloaf	soufflé natur	veggie Bolognese
ingredients	mustard	dill chive parsley	mustard egg celery	egg cream	carrots celery
	Suisse Garantie	MSC	Suisse Garantie	○	Veggie

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!