

# SINOJAR SOMMER

(Das Menü kann sich im Laufe des Monats ändern)

## Mittagessen

1	DE	SALBEI-SCHWEINEFLEISCH-HÄPPCHEN MIT IM OFEN GEBRATENEM BLUMENKOHL.	35% Schweinefleisch, (Herkunft: CH), 55% Blumenkohl, (Herkunft: CH), Salbei, Zwiebel, Weisswein, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: sulfite	Voir la date sur le couvercle
2	DE	NACH ORANGEN DUFTENDE ENTENBRUST AUF BLUMENKOHLPÜREE MIT PETERSILIENSAUCE	35% Entenfleisch (Herkunft: CH), 50% Blumenkohl, (Herkunft: CH), Orange, Petersilie, Weissweinessig, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: sulfite	Voir la date sur le couvercle
3	DE	GEGRILLTES HÜHNERBUGERL MIT SAUTIERTEM ROTKOHL.	35% Pouletfleisch, (Herkunft: CH), 60% Rotkohl, (Herkunft: CH), Weisswein, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, 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	GEBACKENES KANINCHEN MIT KRÄUTERN, ZITRONENSCHALEN, AUBERGINEN UND LAUCH.	35% Kaninchenfleisch, (Herkunft: HU), 35% Aubergine. (Herkunft: IT), 25% Lauch, (Herkunft: CH), Kräuter, Zwiebel, Weißwein, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, 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	KRÄUTERROULADE VON PUTE UND SCHWEINEFLEISCH MIT AUBERGINEN-MINZE-HUMMUS UND GEBACKENEM KNOLLESELLERIE	15% Putenfleisch, (Herkunft: HU), 20% Schweinefleisch, (Herkunft: CH), 30% Aubergine, (Herkunft: CH), 30% Knollensellerie, (Herkunft: CH), Minze, Kräuter, Knoblauch, Weißwein, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: Sulfite	Voir la date sur le couvercle
8	DE	FRIKADELLEN AUS RIND- UND SCHWEINEFLEISCH UND GEBACKENES GEMÜSE DER SAISON.	15% Schweinefleisch, (Herkunft: CH), 20% Rindfleisch, (Herkunft: CH), 60% Gemischtes Gemüse, (Herkunft: CH), Knoblauch, Weisswein, Natives Olivenöl extra, Jodsalz, Pfeffer.	Allergènes : sulfites	Voir la date sur le couvercle
9	DE	KABELJAU MIT GEMÜSE, EWICKELT IN KÜRBISBLÜTEN, AUF ZUCCHINICREME UND GERÖSTETEN ZWIEBELN.	35% Frisches Fischfilet, Kabeljau/Gadus morhua, (Herkunft: FAO 027 Schleppnetz), 20% Zucchini, (Herkunft: CH), 20% Mischgemüse, (Herkunft: CH), 20% Zwiebel, (Herkunft: CH), Petersilie, Knoblauch, 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	FISCHSUPPE MIT BLUMENKOHL, PETERSILIE UND ZITRONENSCHALE.	10% Tiefkühlfisch, Garnele/Pandalus borealis, (Herkunft: Schleppnetz, 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, jodiertes Salz, 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	IM OFEN GEBRATENER BLUMENKOHL.	95% Blumenkohl, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
17	DE	GEDÜNSTEM KOHL UND GEDÜNSTEM 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	GEBRATENER ROTKOHL.	95% Rotkohl, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Siehe Datum auf dem Deckel
19	DE	GEDÜNSTER 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	SUPPE MIT CHAMPIGNONS UND GEBRATENEN KATALANEN.	45% Champignons, (Herkunft: CH), 45% Catalogna (Herkunft: IT), Petersilie, Zwiebel, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, 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	GEBACKENE AUBERGINE, MINZE UND KNOLLESELLERIE "HUMMUS	45% Auberginen, (Herkunft: CH), 45% Knollensellerie, (Herkunft: CH), Minze, Knoblauch, Weisswein, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: sulfite	Voir la date sur le couvercle
25	DE	GEBACKENER FENCHEL UND RAHMRIPPCHEN.	30% Rippen, (Ursprung: CH), 60% Fenchel, (Ursprung: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Voir la date sur le couvercle
26	DE	BLUMENKOHL-PETERSILIEN-PÜREE.	90% Blumenkohl, (Herkunft: CH), (Herkunft: CH), Petersilie, natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Voir la date sur le couvercle
27	DE	CREME AUS ZUCCHINI UND GERÖSTETEN ZWIEBELN.	50% Zucchini, (Herkunft: CH), 40% Zwiebel, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, 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	MIT KNOBLAUCH GEWÜRZTE SAUTIERTE ZUCCHINI.	90% Zucchini, (Herkunft: CH), 2% Knoblauch, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, Pfeffer.	Allergene: keine	Voir la date sur le couvercle
30	DE	BROKKOLI-CREME UND ZUCCHINI-TRIFOLAT.	45% Brokkoli, (Herkunft: CH), 50% Zucchini, (Herkunft: CH), natives Olivenöl extra, jodiertes Salz, 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