

Zutaten & Allergene - Kalenderwoche: 43



TAG	PRODUKT	HAUS-GEMACHT	ZU-GEKAUFT	INHALTSSTOFFE	ALLERGENE
Montag, 19. Oktober 2026	Bunter Blattsalat mit gerösteten Leinsamen	x		Diverse Blattsalate, Leinsamen geröstet	keine
	Kabeljau paniert		x	Pazifischer Kabeljau (Gadus macrocephalus) 60% (Wildfang, Schleppnetze, FAO 67 Nordwestpazifik) - siehe Extrablatt	Fisch - Gluten
	Kräuterdipp	x		Magerquark, Peterli, Schnittlauch, Kerbel, Dill, Gewürze	Milch
	Salzkartoffeln	x		Kartoffeln, Rapsöl, Salz	keine
	Blattspinat	x		Blattspinat (TK-CH), Zwiebeln, Rapsöl, Gewürze	keine
Dienstag, 20. Oktober 2026	Kürbissuppe	x		Kürbis (TK-CH), Zwiebeln, Rapsöl, Gemüsebouillon, Gewürze	keine
	Buntes Gemüse in Kokos-Currysauce	x		Blumenkohl, Zucchini, Karotten, Sellerie, Kokosmilch, Zwiebeln, Früchte, Curry, Gewürze	Sellerie
	Basmati	x		Basmati, Rapsöl, Salz	keine
Mittwoch, 21. Oktober 2026	Lasagne mit Vegi-Bolognese (1/2)	x		Lasagneblätter mit Ei, Vegi-Hack aus Erbsenprotein, Karotten, Sellerie, Lauch, Tomatenconcasé, Zwiebeln, Gewürze,	Milch, Gluten, Ei, Sellerie
	Lasagne mit Vegi-Bolognese (2/2)			Bechamel (Rapsöl, Veganer Rahm, Glutenfreies Mehl, Gewürze), Mozzarella	
	Frischer Fruchtsalat	x		Frische Früchte je Saison	keine
Donnerstag, 22. Oktober 2026	Maissalat mit Curry & Kräutern	x		Mais, Vegane Mayo, Kräuteressig, Peterli, Curry, Gewürze	Senf, Sulfite
	Pouletgeschnetzeltes in Bratensauce	x		Poulet (CH), Bratensauce, Gewürze	Poulet - keine
	Rösti	x		Kartoffeln, Rapsöl, Gewürze	keine
	Peperonata	x		Peperoni, Zwiebeln, Tomatenconcasé, Tomatenpüree, Olivenöl, Gewürze, Peterli	keine
Freitag, 23. Oktober 2026	Vollkorn-Fusilli		x	Knorr - 932704, Rapsöl, Salz	Gluten
	Auberginen-Tomatensauce	x		Tomatenconcasé, Tomatenpüree, Olivenöl, Zwiebeln, Auberginen, Gewürze, Peterli	keine
	Reibkäse		x	CH	Milch (Topping)
	Naturejoghurt mit Zwetschgen	x		Naturejoghurt, Zwetschgen (TK-EU), Zucker, Zimt	Milch

DRESSINGS

ITALIAN DRESSING
(HAUSGEMACHT)

Senf, Gemüsebouillon, Aceto Balsamico, Zucker, Rapsöl, Olivenöl

Senf, Schwefeldioxid und Sulfite

FRENCH DRESSING
(HAUSGEMACHT)

Senf, Vollei past. (Freilandhaltung), Gemüsebouillon, Frischkräuteressig, Rapsöl

Ei, Senf, Schwefeldioxid und Sulfite

BIRNEL-SENF DRESSING
(HAUSGEMACHT)

Birnenendicksaft, Senf, Frischkräuteressig, Rapsöl, Salz

Senf, Schwefeldioxid und Sulfite

KÜRBISKERNÖL-DRESSING
(HAUSGEMACHT)

Senf, Zucker, Balsamico weiss, Gemüsebouillon, Rapsöl, Kkürbiskernöl

Senf, Schwefeldioxid und Sulfite

BEI ALLFÄLLIGEN ALLERGIEN ANSTELLE DES DRESSINGS BITTE ESSIG UND ÖL VERWENDEN.

BEI FRAGEN ODER UNKLARHEITEN BITTE AN DIE KÜCHE WENDEN:

MARCO.CAVALLARO@FIORINO.CH

+ 41 78 200 81 83

ZÜRCHERSTRASSE 99

9000 ST. GALLEN

MONTAG-FREITAG

7:00 - 16:00 UHR