

## Mahlzeitendienst

### *Ausgewogene Menüs nach Hause liefern lassen*

Haben Sie Lust auf schmackhafte Mahlzeiten, die Ihnen erst noch kostenlos nach Hause geliefert werden? Bei uns können Sie ausgewogene Menüs bestellen und sich damit die täglichen Mühen des Einkaufens, der Vorbereitung und des Kochens ersparen.

#### **Unser Angebot**

##### **Normale Kost**

Abwechslungsreiche Speisen mit Fleisch oder Fisch, mit Beilage und Gemüse. Hier finden Sie alles, was eine gutbürgerliche Küche ausmacht.

##### **Leichte Kost**

Traditionelle und moderne Gerichte, bei welchen auf schwer verdauliche Zutaten und fettreiche Zubereitungsarten verzichtet wird.

##### **Vegetarische Kost**

Mahlzeiten die ohne Fleisch, aber mit feinen Beilagen und Gemüse, zubereitet sind.

##### **Diabetes Kost**

Breite Palette an attraktiven Gerichten, zubereitet nach den Vorgaben der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

#### **Zusatzangebot**

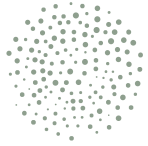
Auf unserem Menüplan stehen ausserdem verschiedene feine Eintopfgerichte, Salate, Suppen und Desserts zur Auswahl.

#### **Kombinieren Sie nach Herzenslust**

Viele unserer Gerichte bestehen aus mehreren separaten Schalen (z.B. Fleisch, Teigwaren, Gemüse). Die einzelnen Komponenten sind einfach zusammengestellt und lassen sich deshalb nach Belieben kombinieren. Sollten Sie mal keine Lust auf Fleisch haben, so tauschen Sie zum Beispiel das Kalbsgeschnetzelte von heute mit dem Zander von morgen aus.

#### **Bestellung**

Bis spätestens eine Woche vor der Lieferung.



## Lieferung

Die Lieferung erfolgt kostenlos jeden Mittwoch durch unsere freiwilligen Rotkreuzfahrer/innen.

## Bezahlung

Mit Monatsrechnung.

## Haltbarkeit

Ihre Mahlzeit wird nach traditionellen Methoden zubereitet und durch das Erhitzen haltbar gemacht. Ungeöffnete Speisen sind im Kühlschrank bis zu 14 Tage haltbar. Bitte beachten Sie das Verbrauchsdatum auf der Etiketle.

## Zubereitung der Fertigmahlzeiten

### Zubereitung im Wasserbad

Füllen Sie eine grosse Bratpfanne mit einem Durchmesser von 28 cm mit wenig Wasser (ca. 2 cm) und erhitzen Sie dieses bis zum Siedepunkt. Anschliessend können Sie die Temperatur bis auf Stufe 1 oder 2 zurückstellen. Menüschalen bei verschlossener Folie ca. 10 - 20 Minuten unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Aus dem Wasserbad nehmen und Deckfolie aufreissen.

### Zubereitung im Mikrowellenherd

Deckfolie mehrmals mit einer Gabel einstechen. Ca. 4 - 6 Minuten bei reduzierter Leistung erhitzen und kurz nachziehen lassen. Deckfolie aufreissen.

## Guten Appetit

Nun können Sie das Essen auf einem Teller anrichten und je nach Bedarf mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen verfeinern.

## Abfall

Um möglichst wenig Platz im Abfalleimer zu beanspruchen, können Sie die gleichartigen Schalen ineinander stapeln und so platzsparend entsorgen. Natürlich lassen sich die Schalen auch waschen und in der Küche und im Haushalt weiterverwenden.

