

Woche 41

## Menü 1

## Menü 2

**Montag**  
6 Oktober

Lasagne mit Rindsgehacktem 🍷🥚🥛🌱  
Kabissalat mit Mais

Röstipastetli mit Pilzragout 🍷🥚🌱  
Saisonsalat

**Dienstag**  
7 Oktober

Zitronenrisotto, Edamame & Baumnüsse  
🥚🥛🌱🌱  
Saisonsalat mit Peperoni

🐷 Cervelatsalat garniert 🥚🥛🌱  
Semmeli 🌱

**Mittwoch**  
8 Oktober

"Pot au feu" (Rindfleischeintopf) 🥚🌱  
Saisonsalat mit Sprossen  
Parabrötli 🌱🌱

Hörnli-Gemüsegratin 🍷🥚🥛  
Saisonsalat mit Sprossen

**Donnerstag**  
9 Oktober

Mediterraner Bohneneintopf 🥚  
Saisonsalat mit Feta und Oliven 🥛  
Ruchbrot 🌱

Käse-Tortelloni "Tricolore", Basilikumsauce 🍷🥚🥛🌱  
Saisonsalat

**Freitag**  
10 Oktober

Pouletsteak, Jasminreis, rote Currysauce 🍷🥚  
Saisonsalat

Vegetarischer "Cottage Pie" 🍷🥚🥛🌱  
Zucchettisalat mit Sonnenblumenkernen 🌱

**Samstag**  
11 Oktober

🐷 Heisser Fleischkäse mit Kartoffelsalat 🥚🥛🌱  
Saisonsalat mit Brotcroutons 🌱  
Senf 🌱

Dörrtomatenspätzli mit Gemüserahmsauce 🍷🥚🥛  
Saisonsalat

**Sonntag**  
12 Oktober

Schweinsgeschnetzeltes, Griessschnitte 🍷🥚🥛  
Selleriesalat mit Ananas 🥚🥛🌱

Milchreis 🥛  
Aprikosenkompott

### Weitere Auswahlmöglichkeiten

Fruchtkuchen 🥚🥛🌱🌱 | 🐷 Fleischteller 🍷🥚🥛 | Hörnli mit Rindsgehacktem 🍷🥚🌱  
Käseteller 🌱🥚🥛🌱 | Tortelloni mit Spinat und Basilikumsauce 🍷🥚🥛  
Geschwellte Kartoffeln | Salatteller 🍷🥚🥛🌱🌱🌱🌱🌱 |  
Birchermus 🍷🥚🥛 | Griessbrei 🍷🥚 | Blattsalat als Beilage

Woche 41

## Mediterrane Ernährung

## Diabetes Menü

## Weich & mundgerecht

### Montag

6 Oktober

Röstipastetli mit Pilzragout 🌾🥛🥑  
Kabissalat mit Mais  
Obst Dessert

Röstipastetli mit Pilzragout 🌾🥛🥑  
Kabissalat mit Mais  
Obst Dessert

Lasagne mit Rindsgehacktem 🌾🥛🥑🥑  
Kürbissalat

### Dienstag

7 Oktober

Zitronenrisotto, Edamame & Baumnüsse 🥛🥛🥛🥛🥑  
Saisonsalat mit Peperoni  
Obst Dessert

Zitronenrisotto, Edamame & Baumnüsse 🥛🥛🥛🥛🥑  
Saisonsalat mit Peperoni  
Obst Dessert

Zitronenrisotto 🥛🥛🥛🥛  
Selleriesalat 🥑

### Mittwoch

8 Oktober

Hörnli-Gemüsegratin 🌾🥛  
Saisonsalat mit Sprossen  
Obst Dessert

Hörnli-Gemüsegratin 🌾🥛  
Saisonsalat mit Sprossen  
Obst Dessert

Hörnli-Gemüsegratin 🌾🥛  
Tomatenwürfelsalat

### Donnerstag

9 Oktober

Mediterraner Bohneneintopf 🥑  
Saisonsalat mit Feta und Oliven 🥑  
Obst Dessert  
Vollkorn-Brötli 🌾🥛🥑

Mediterraner Bohneneintopf 🥑  
Saisonsalat mit Feta und Oliven 🥑  
Obst Dessert  
Vollkorn-Brötli 🌾🥛🥑

Käse-Tortelloni "Tricolore", Basilikumsauce 🌾🥛🥑🥑  
Kürbissalat

### Freitag

10 Oktober

Pouletsteak, Jasminreis, rote Currysauce 🌾🥛  
Zucchettisalat mit Sonnenblumenkernen 🥑  
Obst Dessert

Pouletsteak, Jasminreis, rote Currysauce 🌾🥛  
Zucchettisalat mit Sonnenblumenkernen 🥑  
Obst Dessert

Vegetarischer "Cottage Pie" 🌾🥛🥑🥑  
Zucchettisalat

### Samstag

11 Oktober

Dörrtomatenspätzli mit Gemüserahmsauce 🌾🥛🥛  
Saisonsalat mit Kürbiskernen  
Obst Dessert

Dörrtomatenspätzli mit Gemüserahmsauce 🌾🥛🥛  
Saisonsalat mit Kürbiskernen  
Obst Dessert

Dörrtomatenspätzli mit Gemüserahmsauce 🌾🥛🥛  
Karottensalat

### Sonntag

12 Oktober

Gefüllte Aubergine, Griess, Tomatensauce 🌾🥛🥛🥑🥑  
Selleriesalat mit Ananas 🥛🥛🥑  
Obst Dessert

Gefüllte Aubergine, Griess, Tomatensauce 🌾🥛🥛🥑🥑  
Selleriesalat mit Ananas 🥛🥛🥑  
Obst Dessert

Milchreis 🥛  
Aprikosenkompott

### Weitere Auswahlmöglichkeiten

Fruchtkuchen 🥛🥛🥛🥛🥑 | Fleischteller 🌾🥛🥑 | Hörnli mit Rindsgehacktem 🌾🥛🥑  
Käseteller 🥛🥛🥛🥛 | Tortelloni mit Basilikumsauce 🌾🥛  
Geschwollte Kartoffeln | Salatteller 🌾🥛🥑🥑🥑🥑🥑  
Birchermus 🌾🥛 | Griessbrei 🌾🥛 | Blattsalat als Beilage