

Woche 2

## Menü 1

## Menü 2

**Montag**  
5 Januar

Pouletschenkel, Polenta, Thymianjus  
Randensalat mit Meerrettich

Pfannkuchen mit Mangold & Champignonsauce  
Randensalat mit Meerrettich

**Dienstag**  
6 Januar

Bunte Gemüsewähe  
Saisonsalat

Spaghetti "Carbonara"  
Saisonsalat

**Mittwoch**  
7 Januar

Linsen-Stroganoff mit Bulgur  
Saisonsalat mit Mandeln

Schweinsrippli mit Kartoffelsalat  
Saisonsalat mit Mandeln  
Senf

**Donnerstag**  
8 Januar

Chili con Carne  
Saisonsalat mit Kresse  
Ruchbrot

Brotauflauf mit Apfel und Rosinen  
Zwetschgenkompott

**Freitag**  
9 Januar

Kalbsbratwurst, Rösti, Zwiebelsauce  
Saisonsalat

Spinatnudeln mit Gorgonzola-Nusssauce  
Selleriesalat mit Ananas

**Samstag**  
10 Januar

Pizokelpfanne mit Gemüse und Alpkäse  
Kabissalat mit Kümmel

Gratinierte Cannelloni "Ricotta & Spinat"  
Saisonsalat

**Sonntag**  
11 Januar

Kalbsfrikadelle, Reis, Currysauce  
Saisonsalat mit Cranberries

Aprikosen-Quarkknödel mit Vanillesauce

### Weitere Auswahlmöglichkeiten

Fruchtkuchen | Fleischteller | Hörnli mit Rindsgeschmackem  
Käseteller | Tortelloni mit Spinat und Basilikumsauce  
Geschwellte Kartoffeln | Salatteller  
Birchermus | Griessbrei | Blattsalat als Beilage

Woche 2

## Mediterrane Ernährung

## Diabetes Menü

## Weich & mundgerecht

### Montag

5 Januar

Pfannkuchen mit Mangold & Champignonsauce 🌾🥚🥛🥜  
Randensalat mit Meerrettich 🥛🥜  
Obst Dessert

Pfannkuchen mit Mangold & Champignonsauce 🌾🥚🥛🥜  
Randensalat mit Meerrettich 🥛🥜  
Obst Dessert

Pfannkuchen mit Mangold & Champignonsauce 🌾🥚🥛🥜  
Karottensalat

### Dienstag

6 Januar

Bunte Gemüsewähe 🌾🥚🥛  
Saisonsalat  
Obst Dessert

Bunte Gemüsewähe 🌾🥚🥛  
Saisonsalat  
Obst Dessert

Spaghetti "Carbonara" 🌾🥚🥛  
Zucchettisalat

### Mittwoch

7 Januar

Linsen-Stroganoff mit Bulgur 🌾🥚🥛  
Saisonsalat mit Mandeln 🥜🥑  
Obst Dessert

Linsen-Stroganoff mit Bulgur 🌾🥚🥛  
Saisonsalat mit Mandeln 🥜🥑  
Obst Dessert

Schweinsrippli mit Kartoffelsalat 🥚🥛  
Selleriesalat 🥑  
Senf 🌿

### Donnerstag

8 Januar

Kichererbsen-Eintopf pikant  
Saisonsalat mit Oliven  
Obst Dessert  
Tagesbrot 🌾

Kichererbsen-Eintopf pikant  
Saisonsalat mit Oliven  
Obst Dessert  
Tagesbrot 🌾

Brotauflauf mit Apfel 🌾🥚🥛  
Kompott

### Freitag

9 Januar

Spinatnudeln mit Gorgonzola-Nusssauce 🌾🥚🥛🥜  
Selleriesalat mit Ananas 🥑🥛🌿  
Obst Dessert

Spinatnudeln mit Gorgonzola-Nusssauce 🌾🥚🥛🥜  
Selleriesalat mit Ananas 🥑🥛🌿  
Obst Dessert

Spinatnudeln mit Gorgonzolasauce 🌾🥚🥛  
Tomatenwürfelsalat

### Samstag

10 Januar

Gratinierte Cannelloni "Ricotta & Spinat" 🌾🥚🥛🥑  
Kabissalat mit Kümmel  
Obst Dessert

Gratinierte Cannelloni "Ricotta & Spinat" 🌾🥚🥛🥑  
Kabissalat mit Kümmel  
Obst Dessert

Gratinierte Cannelloni "Ricotta & Spinat" 🌾🥚🥛🥑  
Karottensalat

### Sonntag

11 Januar

Gefüllte Peperoni, Reis, Tomatensauce 🌾🥚🥛🥜  
Saisonsalat mit Cranberries 🥑🥜  
Obst Dessert

Gefüllte Peperoni, Reis, Tomatensauce 🌾🥚🥛🥜  
Saisonsalat mit Cranberries 🥑🥜  
Obst Dessert

Aprikosen-Quarkknödel mit Vanillesauce 🌾🥚🥛🥜

### Weitere Auswahlmöglichkeiten

Fruchtkuchen 🥛🥚🥛🌿 | Fleischteller 🌾🥚🥛 | Hörnli mit Rindsgehacktem 🌾🥚🥛  
Käseteller 🥚🥛🥛 | Tortelloni mit Basilikumsauce 🌾🥚🥛  
Geschwellte Kartoffeln | Salatteller 🌾🥚🥛🥜🥑🌿  
Birchermus 🌾🥚🥛 | Griessbrei 🌾🥛 | Blattsalat als Beilage