

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 Gemüsewähre
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
Zwetschgenkompost

Freitag

9 Januar

Kalbsbratwurst, Rösti, Zwiebelsauce
Saisonsalat

Spinatnudeln mit Gorgonzola-Nussauce
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 | Fleischsteller | Hörnli mit Rindsgehacktem
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 Gemüsewähre
Saisonsalat
Obst Dessert

Bunte Gemüsewähre
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-Nussauce
Selleriesalat mit Ananas
Obst Dessert

Spinatnudeln mit Gorgonzola-Nussauce
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 | Fleischsteller | Hörnli mit Rindsgehacktem
Käseteller | Tortelloni mit Basilikumsauce
Geschweilte Kartoffeln | Salatteller
Birchermus | Griessbrei | Blattsalat als Beilage