

Woche 3

Menü 1

Menü 2

Montag
12 Januar

Lasagne mit Rindsgehacktem
Kabissalat mit Mais

Röstipastetli mit Pilzragout
Saisonsalat

Dienstag
13 Januar

Zitronenrisotto, Edamame & Baumnüsse
Saisonsalat mit Peperoni

Cervelatsalat garniert
Semmeli

Mittwoch
14 Januar

"Pot au feu" (Rindfleisch Eintopf)
Saisonsalat mit Sprossen
Parabrötli

Hörnli-Gemüsegratin
Saisonsalat mit Sprossen

Donnerstag
15 Januar

Mediterraner Bohneneintopf
Saisonsalat mit Feta und Oliven
Ruchbrot

Käse-Tortelloni "Tricolore", Basilikumsauce
Saisonsalat

Freitag
16 Januar

Pouletsteak, Jasminreis, rote Currysauce
Saisonsalat

Vegetarischer "Cottage Pie"
Zucchettisalat mit Sonnenblumenkernen

Samstag
17 Januar

Heisser Fleischkäse mit Kartoffelsalat
Saisonsalat mit Brotcroutons
Senf

Dörrtomatenspätzli mit Gemüserahmsauce
Saisonsalat

Sonntag
18 Januar

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 3

Mediterrane Ernährung

Diabetes Menü

Weich & mundgerecht

Montag

12 Januar

Röstipastetli mit Pilzragout 🌾🥕🥑
Kabissalat mit Mais
Obst Dessert

Röstipastetli mit Pilzragout 🌾🥕🥑
Kabissalat mit Mais
Obst Dessert

Lasagne mit Rindsgehacktem
🌾🥕🥑🥑
Kürbissalat

Dienstag

13 Januar

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

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

Zitronenrisotto 🥑🥕🥑
Selleriesalat 🥑

Mittwoch

14 Januar

Hörnli-Gemüsegratin 🌾🥕🥑
Saisonsalat mit Sprossen
Obst Dessert

Hörnli-Gemüsegratin 🌾🥕🥑
Saisonsalat mit Sprossen
Obst Dessert

Hörnli-Gemüsegratin 🌾🥕🥑
Tomatenwürfelsalat

Donnerstag

15 Januar

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

16 Januar

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

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

Vegetarischer "Cottage Pie"
🌾🥕🥑🥑
Zucchettisalat

Samstag

17 Januar

Dörrotomatenspätzli mit
Gemüserahmsauce 🌾🥕🥑
Saisonsalat mit Kürbiskernen
Obst Dessert

Dörrotomatenspätzli mit
Gemüserahmsauce 🌾🥕🥑
Saisonsalat mit Kürbiskernen
Obst Dessert

Dörrotomatenspätzli mit
Gemüserahmsauce 🌾🥕🥑
Karottensalat

Sonntag

18 Januar

Gefüllte Aubergine,
Griessschnitte, Tomatensauce
🥑🥑
Selleriesalat mit Ananas 🥑🥕🥑
Obst Dessert

Gefüllte Aubergine,
Griessschnitte, Tomatensauce
🥑🥑
Selleriesalat mit Ananas 🥑🥕🥑
Obst Dessert

Milchreis 🥑
Aprikosenkompott

Weitere Auswahlmöglichkeiten

Fruchtkuchen 🥑🥕🥑🥑 | 🐷 Fleischteller 🌾🥕🥑 | Hörnli mit Rindsgehacktem 🌾🥕🥑
Käseteller 🥑🥕🥑🥑 | Tortelloni mit Basilikumsauce 🌾🥕
Geschwellte Kartoffeln | Salatteller 🌾🥕🥑🥑🥑🥑🥑
Birchermus 🌾🥕 | Griessbrei 🌾 | Blattsalat als Beilage

🐷 enthält Schweinefleisch 🌾 glutenhaltiges Getreide 🥑 Ei 🥑 Erdnuss 🥑 Soja 🥑 Milch (einschließlich Laktose) 🥑 Schalenfrüchte

🥑 Sellerie 🥑 Senf 🥑 Sesamsamen 🥑 Schwefeldioxid und Sulfite 🥑 Lupine

2/ Das aktuelle Menü finden Sie immer unter: www.ksw.ch/menu