

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" (Rindfleischeintopf)
Saisonsalat mit Sprossen
Parabrotli

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

Dörrtomatenwärmeli mit Gemüserahmsauce
Saisonsalat

Sonntag

18 Januar

Schweinsgeschnetzeltes, Griessschnitte
Selleriesalat mit Ananas

Milchreis
Aprikosenkompott

Weitere Auswahlmöglichkeiten

Fruchtkuchen | Fleischsteller | Hörnli mit Rindsgehacktem
Käseteller | Tortelloni mit Spinat und Basilikumsauce
Geschweilte 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

Dörrtomatenspätzli mit
Gemüserahmsauce  
Saisonsalat mit Kürbiskernen
Obst Dessert

Dörrtomatenspätzli mit
Gemüserahmsauce  
Saisonsalat mit Kürbiskernen
Obst Dessert

Dörrtomatenspätzli mit
Gemüserahmsauce  
Karottensalat

Sonntag

18 Januar

Gefüllte Aubergine,
Griesschnitte, Tomatensauce

Selleriesalat mit Ananas  
Obst Dessert

Gefüllte Aubergine,
Griesschnitte, Tomatensauce

Selleriesalat mit Ananas  
Obst Dessert

Milchreis 
Aprikosenkompott

Weitere Auswahlmöglichkeiten

Fruchtkuchen      |  Fleischteller    | Hörnli mit Rindsgehacktem   
Käseteller      | Tortelloni mit Basilikumsauce  
Geschweilte Kartoffeln | Salatteller     
Birchermus   | Griessbrei  | Blattsalat als Beilage