

Woche 4

Menü 1

Menü 2

Vegetarisch

Montag

19 Januar

Oliven-Crostini
Schweinspiccata mit Jus
Safranrisotto
Peperonata
Passionsfruchtmousse

Kerbelsuppe
Pouletspiessli mit
Kräuterrahmsauce
Müscheli-Teigwaren
Saisonsalat
Schokoladen-Meringues

Paniertes Gemüseschnitzel mit
Jus
Safranrisotto
Peperonata

Dienstag

20 Januar

Fruchtsaft
Schwedenbraten mit
Sauerrahmsauce
Polenta
Schwarzwurzeln mit Lauch
Nougatcrème

Hartweizengriesssuppe
Rindshamburger mit
Bratensauce
Röstikroketten
Saisonsalat
Rüeblikuchen

Käse-Birnenwähe
Kabissalat mit Kümmel

Mittwoch

21 Januar

Chicorée mit Orangen
Kalbsgeschnetzeltes mit
Champignons
Hausgemachte Quarkspätzli
Rosenkohl
Himbeer-Roulade

Apfel-Ingwersuppe
Lachsforellenfilet "Zugerart"
Salzkartoffeln
Gemischter Salat
Nussgipfel

"Chili con Tofu"
Hausgemachte Quarkspätzli
Rosenkohl

Donnerstag

22 Januar

Zucchetti mit Frischkäse
Schweinsbratwurst mit
Zwiebelsauce
Kartoffelrösti
Randensalat mit Meerrettich
Schokoladencrème

Kürbiscrèmesuppe
Pouletschenkel mit
Tomatenragout
Kräuter-Ebly
Broccoli
Limetten-Tartelette

Dinkelgeschnetzeltes "Zürcher
Art"
Kartoffelrösti
Broccoli
Saisonsalat

Freitag

23 Januar

Apfel-Fenchelsalat
Hackbraten mit
Paprikarahmsauce
Stampfkartoffeln
Blattspinat
Quarkkuchen

Zitronengras-Currysuppe
Pangasius im Kokosmantel mit
Asia-Mayo
Basmatireis mit Edamame
Karottensalat mit Sesam
Frische Ananas

Frühlingsrollen mit
Süsssauersauce
Asiatisches Mischgemüse mit
Babymais
Saisonsalat

Samstag

24 Januar

Hüttenkäse & Birnenbrot
Schweins-Rahmschnitzel
Nudeln
Saisonsalat mit
Sonnenblumenkernen
Brownie

Gerstensuppe
Kalbsvoressen
Bramata
Winterliches Mischgemüse
Birnen-Jogurtmousse

Reisküchlein mit Nussauce
Bramata
Winterliches Mischgemüse

Sonntag

25 Januar

Flûtes mit Rohschinken
Rindsentrecôte mit Rotweinsauce
Kartoffelgratin
Grüne Bohnen
Linzer-Törtchen

Rindsbouillon mit Flädli
Pouletbrust mit Limettensauce
Venere Reis
Eisbergsalat mit Ei
Schokoladenglace

Zucchetti paniert mit
Tomatensauce
Kartoffelgratin
Grüne Bohnen

Wochenspezialität

"Kaspressknödel" mit Holunderjus, Rahmsauerkraut, Saisonsalat

Woche 4	Mediterrane Ernährung	Diabetes Menü	Weich & mundgerecht
Montag 19 Januar	Pouletspiessli mit Kräuterrahmsauce Safranrisotto Peperonata Saisonsalat Obst Mediterran	Pouletspiessli mit Kräuterrahmsauce Safranrisotto Peperonata Saisonsalat Passionsfruchtmousse	Kerbelsuppe Pouletspiessli mit Kräuterrahmsauce Safranrisotto Kürbis Passionsfruchtmousse
Dienstag 20 Januar	Käse-Birnenwähe Kabissalat mit Kümmel Obst Mediterran	Rindshamburger mit Bratensauce Polenta Schwarzwurzeln mit Lauch Kabissalat mit Kümmel Rüeblikuchen	Hartweizengriesssuppe Rindshamburger mit Bratensauce Polenta Rüebli Nougatcrème
Mittwoch 21 Januar	Lachsforellenfilet "Zugerart" Salzkartoffeln Rosenkohl Gemischter Salat Obst Mediterran	Lachsforellenfilet "Zugerart" Salzkartoffeln Rosenkohl Gemischter Salat Himbeer-Roulade	Apfel-Ingwersuppe Lachsklösschen mit Rahmsauce Salzkartoffeln Tomatenwürfel Himbeer-Roulade
Donnerstag 22 Januar	Dinkelgeschnetztes "Zürcher Art" Kräuter-Ebly Broccoli Saisonsalat Obst Mediterran	Dinkelgeschnetztes "Zürcher Art" Kräuter-Ebly Broccoli Saisonsalat Limetten-Tartelette	Kürbiscrèmesuppe Pouletschenkel mit Tomatenragout Kräuter-Ebly Broccoli Schokoladencrème
Freitag 23 Januar	Pangasius im Kokosmantel mit Asia-Mayo Basmatireis mit Edamame Karottensalat mit Sesam Frische Ananas	Hackbraten mit Paprikarahmsauce Stampfkartoffeln Karottensalat mit Sesam Frische Ananas	Zitronengras-Currysuppe Hackbraten mit Paprikarahmsauce Stampfkartoffeln Rahmspinat Quarkkuchen
Samstag 24 Januar	Kalbsvoressen Bramata Winterliches Mischgemüse Saisonsalat mit Peperoni & Sesam Obst Mediterran	Kalbsvoressen Bramata Winterliches Mischgemüse Saisonsalat mit Peperoni & Sesam Brownie	Gerstensuppe Kalbsvoressen Bramata Winterliches Mischgemüse Birnen-Jogurtmousse
Sonntag 25 Januar	Pouletbrust mit Limettensauce Venere Reis Grüne Bohnen Saisonsalat mit Kürbiskernen Sorbet Mediterran	Rindsentrecôte mit Rotweinsauce Venere Reis Grüne Bohnen Saisonsalat mit Kürbiskernen Vanilleglace	Tagescrèmesuppe Pouletbrust mit Limettensauce Kartoffelgratin Broccoli Schokoladenglace

Wochenspezialität

"Kaspressknödel" mit Holunderjus, Rahmsauerkraut, Saisonsalat