

Woche 4

## Menü 1

**Montag**  
19 Januar

Oliven-Crostini   
Schweinspiccata mit Jus   
Safranrisotto   
Peperonata   
Passionsfruchtmousse 

## Menü 2

Kerbelsuppe   
Pouletspiessli mit Kräuterrahmsauce   
Müschenli-Teigwaren   
Saisonsalat  
Schokoladen-Meringues 

## Vegetarisch

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-Birnenwähre   
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 Nusssauce   
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   
Schokoladenglacé 

Zucchetti paniert mit Tomatensauce   
Kartoffelgratin   
Grüne Bohnen 

## Wochenspezialität

"Kaspressknödel" mit Holunderjus , Rahmsauerkraut , Saisonsalat

Woche 4

## Mediterrane Ernährung

**Montag**

19 Januar

Pouletspiessli mit Kräuterrahmsauce  
Safranrisotto  
Peperonata  
Saisonsalat  
Obst Meditarran

**Dienstag**

20 Januar

Käse-Birnenwähre  
Kabissalat mit Kümmel  
Obst Meditarran

**Mittwoch**

21 Januar

Lachsforellenfilet "Zugerart"  
Salzkartoffeln  
Rosenkohl  
Gemischter Salat  
Obst Meditarran

**Donnerstag**

22 Januar

Dinkelgeschnetzeltes "Zürcher Art"  
Kräuter-Ebly  
Broccoli  
Saisonsalat  
Obst Meditarran

**Freitag**

23 Januar

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

**Samstag**

24 Januar

Kalbsvoressen  
Bramata  
Winterliches Mischgemüse  
Saisonsalat mit Peperoni & Sesam  
Obst Meditarran

**Sonntag**

25 Januar

Pouletbrust mit Limettensauce  
Venere Reis  
Grüne Bohnen  
Saisonsalat mit Kürbiskernen  
Sorbet Meditarran

## Diabetes Menü

Pouletspiessli mit Kräuterrahmsauce  
Safranrisotto  
Peperonata  
Saisonsalat  
Passionsfruchtmousse

Rindshamburger mit Bratensauce  
Polenta  
Schwarzwurzeln mit Lauch  
Kabissalat mit Kümmel  
Rüeblikuchen

Lachsforellenfilet "Zugerart"  
Salzkartoffeln  
Rosenkohl  
Gemischter Salat  
Himbeer-Roulade

Dinkelgeschnetzeltes "Zürcher Art"  
Kräuter-Ebly  
Broccoli  
Saisonsalat  
Limetten-Tartelette

Hackbraten mit Paprikarahmsauce  
Stampfkartoffeln  
Karottensalat mit Sesam  
Frische Ananas

Kalbsvoressen  
Bramata  
Winterliches Mischgemüse  
Saisonsalat mit Peperoni & Sesam  
Brownie

Rindsentrecôte mit Rotweinsauce  
Venere Reis  
Grüne Bohnen  
Saisonsalat mit Kürbiskernen  
Vanilleglace

## Weich & mundgerecht

Kerbelsuppe  
Pouletspiessli mit Kräuterrahmsauce  
Safranrisotto  
Kürbis  
Passionsfruchtmousse

Hartweizengriesssuppe  
Rindshamburger mit Bratensauce  
Polenta  
Rüebli  
Nougatcrème

Apfel-Ingwersuppe  
Lachsklösschen mit Rahmsauce  
Salzkartoffeln  
Tomatenwürfel  
Himbeer-Roulade

Kürbiscrèmesuppe  
Pouletschenkel mit Tomatenragout  
Kräuter-Ebly  
Broccoli  
Schokoladencrème

Zitronengras-Currysuppe  
Hackbraten mit Paprikarahmsauce  
Stampfkartoffeln  
Rahmspinat  
Quarkkuchen

Gerstensuppe  
Kalbsvoressen  
Bramata  
Winterliches Mischgemüse  
Birnen-Jogurtmousse

Tagescrèmesuppe  
Pouletbrust mit Limettensauce  
Kartoffelgratin  
Broccoli  
Schokoladenglace

## Wochenspezialität

"Kaspresknödel" mit Holunderjus, Rahmsauerkraut, Saisonsalat

mit Gelatine glutenhaltiges Getreide Ei Fisch Erdnuss Soja Milch (einschließlich Laktose) Schalenfrüchte Sellerie Senf

Sesamsamen Schwefeldioxid und Sulfite

3/Das aktuelle Menü finden Sie immer unter: [www.ksw.ch/menu](http://www.ksw.ch/menu)