

Woche 5

Menü 1

Montag
26 Januar

Blätterteigpastetli mit Pilzragout
Gurkensalat mit Dill

Dienstag
27 Januar

Ebly-Pfanne mit Feta, Gemüse & Jogurt
Saisonsalat mit Sprossen

Mittwoch
28 Januar

Frischkäse-Tortelli mit Basilikumsauce
Saisonsalat

Donnerstag
29 Januar

Kaltes Schweinsrippli, Kräuterquarkdip
Nüsslisalat mit Ei
Roggenbaumnussbrot

Freitag
30 Januar

Kürbis-Lauchwähre
Saisonsalat

Samstag
31 Januar

Kalbsgeschnetzeltes, Griessschnitte
Rotkabissalat & Heidelbeeren

Sonntag
1 Februar

Linsen-Stroganoff mit Bulgur
Saisonsalat

Menü 2

Spinatnudeln mit Gorgonzola-Nussauce
Saisonsalat

Wurst-Käsesalat, garniert
Ruchbrot

Brotauflauf mit Apfel und Rosinen
Zwetschgenkompott

Spaghetti "Cinque Pi"
Nüsslisalat mit Ei

Chipolataspiess mit Ofenkartoffeln
Saisonsalat

Gratinierte Cannelloni "Ricotta & Spinat"
Saisonsalat

Beinschinken mit Kartoffelgratin
Saisonsalat mit Mandeln
Senf

Weitere Auswahlmöglichkeiten

Fleischteller | Hörnli mit Rindsgehacktem
Käseteller | Geschwollte Kartoffeln | Salatteller
Birchermus | Griessbrei | Blattsalat als Beilage

Woche 5

Mediterrane Ernährung

Diabetes Menü

Weich & mundgerecht

Montag

26 Januar

Spinatnudeln mit Gorgonzola-Nussauce    
Gurkensalat mit Dill  
Obst Dessert

Spinatnudeln mit Gorgonzola-Nussauce    
Gurkensalat mit Dill  
Obst Dessert

Spinatnudeln mit Gorgonzolasauce  
Kürbissalat

Dienstag

27 Januar

Ebly-Pfanne mit Feta, Gemüse & Jogurt   
Saisonsalat mit Sprossen
Obst Dessert

Ebly-Pfanne mit Feta, Gemüse & Jogurt   
Saisonsalat mit Sprossen
Obst Dessert

Tortellini, Spinat & Basilikumsauce  
Selleriesalat 

Mittwoch

28 Januar

Frischkäse-Tortelli mit Basilikumsauce   
Saisonsalat mit Nüssen 
Obst Dessert

Frischkäse-Tortelli mit Basilikumsauce   
Saisonsalat mit Nüssen 
Obst Dessert

Brotauflauf mit Apfel  
Kompott

Donnerstag

29 Januar

Spaghetti "Cinque Pi"    
Nüsslisalat mit Ei 
Obst Dessert

Spaghetti "Cinque Pi"    
Nüsslisalat mit Ei 
Obst Dessert

Spaghetti "Cinque Pi"   
Broccolisalat

Freitag

30 Januar

Kürbis-Lauchwähre  
Saisonsalat
Obst Dessert

Kürbis-Lauchwähre  
Saisonsalat
Obst Dessert

Hörnli mit Rindsgehacktem  
Karottensalat

Samstag

31 Januar

Gratinierte Cannelloni "Ricotta & Spinat"   
Rotkabissalat & Heidelbeeren 
Obst Dessert

Gratinierte Cannelloni "Ricotta & Spinat"   
Rotkabissalat & Heidelbeeren 
Obst Dessert

Gratinierte Cannelloni "Ricotta & Spinat"   
Tomatenwürfelsalat 

Sonntag

1 Februar

Linsen-Stroganoff mit Bulgur   
Saisonsalat mit Mandeln 
Obst Dessert

Linsen-Stroganoff mit Bulgur   
Saisonsalat mit Mandeln 
Obst Dessert

Linsen-Stroganoff mit Bulgur   
Kürbissalat

Weitere Auswahlmöglichkeiten

 Fleischteller    | Hörnli mit Rindsgehacktem   

Käseteller    | Geschweilte Kartoffeln | Salatteller        

Birchermus   | Griessbrei  | Blattsalat als Beilage