

Woche 5

## Menü 1

## Menü 2

**Montag**  
26 Januar

Blätterteigpastetli mit Pilzragout  
Gurkensalat mit Dill

Spinatnudeln mit Gorgonzola-Nusssauce  
Saisonsalat

**Dienstag**  
27 Januar

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

Wurst-Käsesalat, garniert  
Ruchbrot

**Mittwoch**  
28 Januar

Frischkäse-Tortelli mit Basilikumsauce  
Saisonsalat

Brotauflauf mit Apfel und Rosinen  
Zwetschgenkompott

**Donnerstag**  
29 Januar

Kaltes Schweinsrippli, Kräuterquarkdip  
Nüsslisalat mit Ei  
Roggenbaumnussbrot

Spaghetti "Cinque Pi"  
Nüsslisalat mit Ei

**Freitag**  
30 Januar

Kürbis-Lauchwähe  
Saisonsalat

Chipolataspiess mit Ofenkartoffeln  
Saisonsalat

**Samstag**  
31 Januar

Kalbsgeschnetzeltes, Griessschnitte  
Rotkabissalat & Heidelbeeren

Gratinierte Cannelloni "Ricotta & Spinat"  
Saisonsalat

**Sonntag**  
1 Februar

Linsen-Stroganoff mit Bulgur  
Saisonsalat

Beinschinken mit Kartoffelgratin  
Saisonsalat mit Mandeln  
Senf

### Weitere Auswahlmöglichkeiten

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

Woche 5

## Mediterrane Ernährung

## Diabetes Menü

## Weich & mundgerecht

### Montag

26 Januar

Spinatnudeln mit Gorgonzola-  
Nusssauce 🌾🥚🥛🥜  
Gurkensalat mit Dill 🥒🥛🌿  
Obst Dessert

Spinatnudeln mit Gorgonzola-  
Nusssauce 🌾🥚🥛🥜  
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-Lauchwähe 🌾🥚🥛  
Saisonsalat  
Obst Dessert

Kürbis-Lauchwähe 🌾🥚🥛  
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 🥚🌾🥛🌿 | Geschwellte Kartoffeln | Salatteller 🌾🥚🥛🥬🌿🥚🌿  
Birchermus 🌾🥚🥛 | Griessbrei 🌾🥛 | Blattsalat als Beilage