

Woche 4

Menü 1

Menü 2

Montag
20 Januar

Beinschinken mit Kartoffelsalat   
Saisonsalat mit Kresse
Senf 

Tortelloni "Ricotta & Spinat" mit Basilikumsauce
  
Saisonsalat mit Kresse

Dienstag
21 Januar

Rindsstroganoff mit Spätzli    
Nüsslisalat mit Ei 

Götterspeise (Apfel-Vanille-Zwieback)   

Mittwoch
22 Januar

Kürbis-Risotto mit Lauch & Feta  
Gemischter Salat 

Blätterteigpastetli mit Pilzragout    
Gemischter Salat 

Donnerstag
23 Januar

Kaltes Schweinsrippli, Kräuterquarkdip    
Saisonsalat
Parabrötli   

Teigwaren-Gemüsegratin   
Saisonsalat

Freitag
24 Januar

Lasagne mit Rindsgehacktem     
Gurkensalat mit Dill   

Broccoli-Safranwähe   
Saisonsalat mit Karottenstreifen

Samstag
25 Januar

Chipolataspiess mit Ofenkartoffeln    
Saisonsalat

Bündner Pizokel mit Gemüserahmsauce   
Saisonsalat

Sonntag
26 Januar

Penne mit Tofu, Spinat und CurrysaUCE    
Saisonsalat mit Kürbiskernen

Milchreis 
Gemischtes Kompott

Weitere Auswahlmöglichkeiten

Fruchtkuchen     |  Fleischteller   | Hörnli mit Rindsgehacktem   
 kalter mediterraner Teller     | Käseteller     | Hörnli mit Tomatensauce   
Geschwellte Kartoffeln | Salatteller         |  Wienerli mit Kartoffelsalat  
Birchermus    | Griessbrei   | Blattsalat als Beilage

 enthält Schweinefleisch  Zwiebeln und Knoblauch nur in Spuren  glutenhaltiges Getreide  Ei  Erdnuss  Soja  Milch (einschließlich Laktose)  Schalenfrüchte  Sellerie  Senf  Sesamsamen  Schwefeldioxid und Sulfite  Lupine

7/ Das aktuelle Menü finden Sie immer unter: www.ksw.ch/menu

Woche 4

Mediterrane Ernährung

Diabetes Menü

Weich & mundgerecht

Montag

20 Januar

Tortelloni "Ricotta & Spinat" mit Basilikumsauce 🌿🥚🥛
Saisonsalat mit Kresse
Obst Dessert

Tortelloni "Ricotta & Spinat" mit Basilikumsauce 🌿🥚🥛
Saisonsalat mit Kresse
Obst Dessert

Tortelloni "Ricotta & Spinat" mit Basilikumsauce 🌿🥚🥛
Karottensalat

Dienstag

21 Januar

Tofustroganoff mit Spätzli 🌿🥚🥛
Nüsslisalat mit Ei 🥚
Obst Dessert

Tofustroganoff mit Spätzli 🌿🥚🥛
Nüsslisalat mit Ei 🥚
Obst Dessert

Götterspeise (Apfel-Vanille-Zwieback) 🌿🥚🥛

Mittwoch

22 Januar

Kürbis-Risotto mit Lauch & Feta 🥚🥛
Gemischter Salat 🌿
Obst Dessert

Kürbis-Risotto mit Lauch & Feta 🥚🥛
Gemischter Salat 🌿
Obst Dessert

Kürbis-Risotto 🥚🥛
Broccolisalat

Donnerstag

23 Januar

Teigwaren-Gemüsegratin 🌿🥚🥛
Saisonsalat mit Leinsamen 🌿
Obst Dessert

Teigwaren-Gemüsegratin 🌿🥚🥛
Saisonsalat mit Leinsamen 🌿
Obst Dessert

Teigwaren-Gemüsegratin 🌿🥚🥛
Kürbissalat

Freitag

24 Januar

Bohneneintopf 🥚
Gurkensalat mit Dill 🥚🥛
Obst Dessert
Ruchbrot 🌿

Bohneneintopf 🥚
Gurkensalat mit Dill 🥚🥛
Obst Dessert
Ruchbrot 🌿

Lasagne mit Rindsgehacktem 🌿🥚🥛
Gurkensalat

Samstag

25 Januar

Bündner Pizokel mit Gemüserahmsauce 🌿🥚🥛
Saisonsalat
Obst Dessert

Bündner Pizokel mit Gemüserahmsauce 🌿🥚🥛
Saisonsalat
Obst Dessert

Bündner Pizokel mit Gemüserahmsauce 🌿🥚🥛
Karottensalat

Sonntag

26 Januar

Penne mit Tofu, Spinat und Currysauce 🌿🥚🥛
Saisonsalat mit Kürbiskernen
Obst Dessert

Penne mit Tofu, Spinat und Currysauce 🌿🥚🥛
Saisonsalat mit Kürbiskernen
Obst Dessert

Milchreis 🥛
Gemischtes Kompott

Weitere Auswahlmöglichkeiten

Fruchtkuchen 🥚🥛 | 🐷 Fleischteller 🥚🥛 | Hörnli mit Rindsgehacktem 🌿🥚🥛
🐷 kalter mediterraner Teller 🌿🥚🥛 | Käseteller 🥚🥛 | Hörnli mit Tomatensauce 🌿🥚🥛
Geschwellte Kartoffeln | Salatteller 🌿🥚🥛 | 🐷 Wienerli mit Kartoffelsalat 🥚🥛
Birchermus 🌿🥚🥛 | Griessbrei 🌿🥚 | Blattsalat als Beilage