

Woche 5

## Menü 1

## Menü 2

## Vegetarisch

### Montag

27 Januar

Knoblauchbrot   
Kalbs-Szegediner Gulasch   
Hausgemachte Spätzli   
Saisonsalat  
Marroni-Gugelhopf 

Zucchetticrèmesuppe   
Schweinsfilet-Medaillons mit  
Sauerrahmsauce   
Kartoffelgratin   
Winterliches Mischgemüse   
Cassis-Jogurtmousse 

Nasi Goreng mit  
Dinkelgeschnetzeltem   
Papayasalat mit Erdnüssen 

### Dienstag

28 Januar

Tomatentatar   
Buntbarsch paniert mit  
Tartarquarksauce   
Stampfkartoffeln   
Blattspinat  
Cheesecake 

Hartweizengriessuppe   
Casimir mit Pouletfleisch   
Trockenreis  
Broccolisalat mit Cranberries  
  
Orangencrème 

Quinoaburger mit Kürbissauce  
  
Trockenreis  
Blattspinat

### Mittwoch

29 Januar

Rauchlachsroulade   
Lammvoressen mit Gemüse und  
Perlzwiebeln   
Safrannudeln   
Saisonsalat  
Blätterteigschnitte 

Gerstensuppe   
Rindshamburger mit  
Bratensauce   
Bramata   
Peperonata   
Caramelbirne 

Frischkäse-Tortelli mit  
Schnittlauchsauce   
Gurkensalat mit Dill 

### Donnerstag

30 Januar

Grillierter Kürbis  
Schweins "Cordon-bleu"   
Bratkartoffeln mit Rosmarin   
Saisonsalat mit Hüttenkäse   
Apfelstrudel 

Bauernsuppe   
Kalbsgeschnetzeltes mit  
Champignons   
Wildreis  
Karotten glasiert   
Brombeer-Mousse 

Kartoffel-Lauchstrudel   
Karotten glasiert   
Saisonsalat mit Hüttenkäse 

### Freitag

31 Januar

Ziegenkäse & Feigen   
Rindsstroganoff   
Müschi-Teigwaren   
Saisonsalat mit Kürbiskernen  
Schwarzwälderschnitte 

Karottencrèmesuppe   
Lachstranche mit Koriander und  
Tomaten   
Jasminreis  
Broccoli   
Tiramisu 

Appenzeller Fladen   
Chicorée-Salat mit Orangen 

### Samstag

1 Februar

Waldpilzsalat   
Schweinssteak mit Pfeffersauce  
  
Röstikroketten   
Mediterranes Gemüse  
Schokoladenmousse 

Kerbelsuppe   
Rindsvoressen mit  
Balsamicosauce   
Krawättli-Teigwaren   
Saisonsalat  
Heidelbeer-Streuselkuchen  


Vegane Frikadelle mit  
Rotweinsauce   
Röstikroketten   
Mediterranes Gemüse  
Saisonsalat

### Sonntag

2 Februar

Fruchtsaft  
Truten-Piccata mit Tomatensauce  
  
Spaghetti   
Saisonsalat  
Dattel-Apfelkuchen 

Rindsbouillon mit Fideli   
Schweinschulterbraten mit  
Pflaumensauce   
Tannzapfenkroketten   
Kohlraben mit Petersilie   
Himbeersorbet

Sellerie-Piccata mit  
Tomatensauce   
Spaghetti   
Kohlraben mit Petersilie   
Saisonsalat

### Wochenspezialität

Panko-Pouletschnitzel mit Teriyakisauce   
Gebratener Reis   
Kabissalat mit Ingwer

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

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

Woche 5	Mediterrane Ernährung	Diabetes Menü	Weich & mundgerecht
<b>Montag</b> 27 Januar	Kalbs-Szegediner gulasch 🌾🌾🌾 Hausgemachte Spätzli 🌾🌾🌾 Winterliches Mischgemüse 🌾 Saisonsalat mit Nüssen 🌰🌰 Obst Mediterran	Kalbs-Szegediner gulasch 🌾🌾🌾 Hausgemachte Spätzli 🌾🌾🌾 Winterliches Mischgemüse 🌾 Saisonsalat mit Nüssen 🌰🌰 Cassis-Jogurtmousse 🍓🍓	Zucchetticrèmesuppe 🌾🌾🌾 Kalbs-Szegediner gulasch 🌾🌾🌾 Hausgemachte Spätzli 🌾🌾🌾 Winterliches Mischgemüse 🌾 Cassis-Jogurtmousse 🍓🍓
<b>Dienstag</b> 28 Januar	Quinoaburger mit Kürbissauce 🌾🌾🌾 Trockenreis 🌾 Blattspinat 🌾 Broccolisalat mit Cranberries 🌾🌾 Obst Mediterran	Quinoaburger mit Kürbissauce 🌾🌾🌾 Trockenreis 🌾 Blattspinat 🌾 Broccolisalat mit Cranberries 🌾🌾 Cheesecake 🍓🍓🍓	Hartweizengriesssuppe 🌾 Lachsklösschen mit Rahmsauce 🐟🌾 Stampfkartoffeln 🌾 Rahmspinat 🌾 Orangencreme 🍓🍓
<b>Mittwoch</b> 29 Januar	Frischkäse-Tortelli mit Schnittlauchsauce 🌾🌾🌾 Gurkensalat mit Dill 🌾🌾 Obst Mediterran	Frischkäse-Tortelli mit Schnittlauchsauce 🌾🌾🌾 Gurkensalat mit Dill 🌾🌾 Caramelbirne 🍏🍏	Gerstensuppe 🌾🌾 Rindshamburger mit Bratensauce 🌾🌾 Bramata 🌾🌾 Tomatenwürfel Caramelbirne 🍏🍏🍏
<b>Donnerstag</b> 30 Januar	Kartoffel-Lauchstrudel 🌾🌾 Karotten glasiert 🌾 Saisonsalat mit Hüttenkäse 🌾 Obst Mediterran	Kalbsgeschnetzeltes mit Champignons 🌾🌾🌾 Wildreis 🌾 Karotten glasiert 🌾 Saisonsalat mit Hüttenkäse 🌾 Apfelstrudel 🌾🌾🌾	Bauernsuppe 🌾🌾 Kalbsgeschnetzeltes mit Champignons 🌾🌾🌾 Kartoffelstock 🌾 Karotten glasiert 🌾 Brombeer-Mousse 🍓🍓
<b>Freitag</b> 31 Januar	Lachstranche mit Koriander und Tomaten 🐟🌾🌾 Jasminreis 🌾 Broccoli 🌾 Chicorée-Salat mit Orangen 🍊 Obst Mediterran	Lachstranche mit Koriander und Tomaten 🐟🌾🌾 Jasminreis 🌾 Broccoli 🌾 Chicorée-Salat mit Orangen 🍊 Tiramisu 🌾🌾🌾	Karottencrèmesuppe 🌾🌾 Lachsklösschen mit Rahmsauce 🐟🌾 Risotto 🌾 Broccoli 🌾 Tiramisu 🌾🌾🌾
<b>Samstag</b> 1 Februar	Vegane Frikadelle mit Rotweinsauce 🌾🌾 Krawättli-Teigwaren 🌾🌾 Mediterranes Gemüse 🌾 Saisonsalat Obst Mediterran	Vegane Frikadelle mit Rotweinsauce 🌾🌾 Krawättli-Teigwaren 🌾🌾 Mediterranes Gemüse 🌾 Saisonsalat Heidelbeer-Streuselkuchen 🍓🍓	Kerbelsuppe 🌾🌾 Rindsvoressen mit Balsamicosauce 🌾 Krawättli-Teigwaren 🌾🌾 Mediterranes Gemüse 🌾 Schokoladenmousse 🍓🍓
<b>Sonntag</b> 2 Februar	Truten-Piccata mit Tomatensauce 🌾🌾🌾 Spaghetti 🌾🌾 Kohlraben mit Petersilie 🌾 Saisonsalat Sorbet Mediterran	Truten-Piccata mit Tomatensauce 🌾🌾🌾 Spaghetti 🌾🌾 Kohlraben mit Petersilie 🌾 Saisonsalat Erdbeerglace 🍓	Tagescrèmesuppe Schweinschulterbraten mit Pflaumensauce 🌾🌾 Kartoffelstock 🌾 Kohlraben mit Petersilie 🌾 Himbeersorbet

### Wochenspezialität

Panko-Pouletschnitzel mit Teriyakisauce 🌾🌾🌾, Gebratener Reis 🌾🌾, Kabissalat mit Ingwer

🌾 glutenhaltiges Getreide 🍓 Ei 🐟 Fisch 🌰 Erdnuss 🌾 Soja 🌾 Milch (einschließlich Laktose) 🍓 Schalenfrüchte 🌾 Sellerie 🌾 Senf 🌾 Sesamsamen  
🌾 Schwefeldioxid und Sulfite