

**Bestellung an Beratungsstelle spätestens bis: 03. Januar 2025**

**Kundenname**  
**Strasse**

**Vorname**  
**PLZ / Ort**

| Bestellung | Normale Kost  | Bestellung | Leichte Kost   |
|------------|---|------------|--|
| 01         | Rindsschmorbraten an Rotweinsauce<br>Kartoffelstock<br>Grüne Bohnen | 01         | Schweinsbraten an Rotweinsauce<br>Kartoffelstock<br>Broccoli                         |
| 02         | Trutenpiccata<br>Spaghetti mit Tomatensauce<br>Rosenkohl            | 02         | Pouletbrüstchen an Kirschsauce<br>Basmatireis<br>Fenchel                             |
| 03         | Kalbsleberplätzli an Zwiebelsauce<br>Rösti<br>Blattspinat           | 03         | Pangasius an Weissweinsauce<br>Nudeln<br>Grüne Bohnen                                |
| 04         | Pouletgeschnetzeltes an Currysauce<br>Trockenreis<br>Früchtgarnitur | 04         | Gehacktes Rindfleisch an Bratensauce<br>Hörnli<br>Apfelmus                           |
| 05         | Kalbsragoût «Marengo»<br>Polenta mit Käse<br>Blumenkohl             | 05         | Truthahnschnitzel an Zitronensauce<br>Reis «türkische Art» mit Safran<br>Mischgemüse |
| 06         | Kalbsbraten an Kräutersauce<br>Kartoffelaufbau<br>Romanesco         | 06         | Rindsvoressen an Rotwein- Orangensauce<br>Bouillonkartoffeln<br>Zucchetti            |

| Bestellung | Vegetarische Kost   | Bestellung | Diabetes Kost +/- 30 KH   |
|------------|---|------------|---|
| 01         | Griessschnitte mit Käse<br>Gemüsesauce<br>Ratatouille<br><b>Diabetes</b>                | 01         | Schweinsbraten an Senfsauce<br>Nudeln<br>Broccoli                       |
| 02         | Thai-Curry vegan, scharf<br>Trockenreis<br>Romanesco                                    | 02         | Rindsschnitzel geschmort an Fleischfond<br>Kartoffelstock<br>Karotten   |
| 03         | Käsehörnli mit Kartoffeln<br>Apfelmus<br>Karotten                                       | 03         | Kalbshacksteak an Bratensauce<br>Hirsotto mit Käse<br>Fenchel           |
| 04         | Tofuragoût süss-sauer<br>Nudeln<br>Broccoli   | 04         | Gulasch «ungarische Art»<br>Spätzli mit Pilzen<br>Erbsen mit Karotten   |
| 05         | Cannelloni mit Gemüse- Ricottafüllung<br>Blumenkohl<br>Grüne Bohnen                     | 05         | Saiblingfilet an Weissweinsauce<br>Gemüsereis<br>Kefen                  |
| 06         | Mah Meh mit Gemüse an Currysauce<br>Sellerie mit Petersilie<br>Kefen<br><b>Diabetes</b> | 06         | Kalbsschnitzel an Zitronensauce<br>Basmatireis mit Gemüse<br>Blumenkohl |

| Bestellung | Monatshit   | Bestellung | Gericht nach Saison |
|------------|---|------------|---------------------|
|            | Kalbsroulade gefüllt mit Geflügelbrät und<br>Champignon - Polenta mit Käse<br>Kohlraben | 01         |                     |
|            |   | 02         |                     |
|            |   | 03         |                     |
|            |   | 04         |                     |

**Zu verbrauchen bis**

**31. Januar 25** Menüs, Fleisch, Beilagen, Gemüse

**22. Januar 25** Dessert, Suppen

Diabetes = für Diabetiker geeignet

KH = Kohlenhydrate

**Einkaufsbedingte Änderungen möglich**

**Bestellung an Beratungsstelle spätestens bis: 03. Januar 2025**

**Kundenname**

**Vorname**

**Strasse**

**PLZ / Ort**

| Bestellung |  | Suppen 170g  | Bestellung |  | Fleisch 200g   |
|------------|--|--|------------|--|--|
| 01         |  | Bouillon mit Flädli                                  | 01         |  | Rindsschmorbraten an Rotweinsauce                                    |
| 02         |  | Broccoli-Suppe                                       | 02         |  | Trutenpiccata  |
| 03         |  | Gemüse-Suppe «Bauernart»                             | 03         |  | Kalbsleberplätzli an Zwiebelsauce                                    |
| 04         |  | Griess-Suppe   | 04         |  | Pouletgeschnetzeltes an Currysauce                                   |
| 05         |  | Haferflocken-Suppe                                   | 05         |  | Kalbsragoût «Marengo»  |
| 06         |  | Kürbis-Suppe   | 06         |  | Kalbsbraten an Kräutersauce  |
| 07         |  | Tomaten-Suppe  | 07         |  | Saiblingfilet an Weissweinsauce                                      |
| Bestellung |  | Beilagen   | Bestellung |  | Gemüse 120g  |
| 01         |  | Kartoffelstock 150g                                  | 01         |  | Blattspinat  |
| 02         |  | Polenta 150g   | 02         |  | Broccoli   |
| 03         |  | Trockenreis 130g                                     | 03         |  | Fenchel  |
| 04         |  | Nudeln 110g  | 04         |  | Karotten   |
| Bestellung |  | Salate<br>Haltbarkeit 8 Tage bei maximal +5°C        | Bestellung |  | Dessert (auch für Diabetiker)<br>Haltbarkeit 8 Tage bei maximal +5°C |
| 01         |  | Selleriesalat 300g                                   | 01         |  | Mini Muffins assortiert gezuckert 57g                                |
| 02         |  | Cole Slaw Salat 210g (Weisskabis/Rüebli)             | 02         |  | Apfelmus 120g  |
| 03         |  | Kartoffelsalat 450g                                  | 03         |  | Schoko- Kokoskuchen 104g   |
| 04         |  | Hörnli- Trutenschinkensalat 300g                     | 04         |  | Brownie mit Schokolade gezuckert 75g                                 |
| 05         |  | Karottensalat 200g                                   | 05         |  | Aprikosenkompott 120g  |
| 06         |  | Maissalat 200g                                       | 06         |  | Caramelpudding gezuckert 150g  |
| Bestellung |  | Fleischsalate<br>Haltbarkeit 8 Tage bei maximal +5°C | 07         |  | Erdbeerkompott 120g  |
| 01         |  | Cervelat- Käsesalat 300g                             | 08         |  | Zwetschgenkompott 120g   |
| 02         |  | Siedfleischsalat 200g                                | 09         |  | Heidelbeerkompott gezuckert 120g                                     |
| Bestellung |  | Diverses<br>Haltbarkeit 5 Tage bei maximal +5°C      | 10         |  | Pflaumen- Streuselschnitte 83g                                       |
| 01         |  | Birchermüesli gezuckert 300g                         |            |  |  |

**Fleischherkunft**

|                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| Kalb, Rind, Schwein | Schweiz                        |
| Poulet              | Schweiz                        |
| Truten, Kaninchen   | Ungarn                         |
| Lamm                | Australien, Neuseeland, Irland |

**Fischherkunft**

|          |              |           |                     |
|----------|--------------|-----------|---------------------|
| Lachs    | Norwegen     | Pangasius | Vietnam             |
| Saibling | Island       | Zander    | Russland            |
| Egli     | Russland     | Dorsch    | Nordatlantik        |
| Goldbutt | Nordatlantik | Thunfisch | Mittler Westpazifik |