

Mitarbeiterrestaurant Eldora - H&M

| Montag, 10. Februar | Dienstag, 11. Februar | Mittwoch, 12. Februar | Donnerstag, 13. Februar | Freitag, 14. Februar | Samstag, 15. Februar |
|---|---|---|--|--|---|
| SOUP Tomatensuppe | SOUP Karotten-Ingwer-Suppe | SOUP Erbsensuppe | SOUP Gemüsepüreesuppe | SOUP Kartoffel-Kümmel-Suppe | SOUP Broccolicremesuppe |
| 1.50 | 1.50 | 1.50 | 1.50 | 1.50 | 1.50 |
| MOOD No Food Waste: Brot | MOOD No Food Waste: Bolognese | MOOD | MOOD No Food Waste: Braten | MOOD | MOOD |
| Kalbsbraten Dunkelbiersauce Semmelknödel Rotkraut <i>Fleisch: Schweiz</i> | Auflauf mit Bolognese-Sauce Gemüse, Kartoffelstock Käse Kohlrabi <i>Fleisch: Rind, Schweiz</i> | Pasta-Plausch Tomatensauce Basilikum-Pesto Reibkäse | Kartoffel-Gröstl mit Braten Zwiebeln, Champignons, Majoran und Spiegelei Krautsalat mit Kümmel <i>Fleisch: Rind, Schweiz</i> | Pouletgeschnetzeltes Limettensauce Fusilli-Pasta Broccoli <i>Fleisch: Poulet, Schweiz</i> | Rindshackbraten Bratensauce Kartoffel-Wedges Gemüse <i>Fleisch: Rind, Schweiz</i> |
| 7.00 | 7.00 | 7.00 | 7.00 | 7.00 | 7.00 |
| VITALITY | VITALITY | VITALITY | VITALITY | VITALITY No Food Waste: Risotto | VITALITY |
| Sojageschnetzeltes* Gebratene Kartoffel-Tätschli* Sauerrahm-Dip Gedünstete Karotten * Soja und Kartoffeln haben eine sehr hohe "Biologische Wertigkeit" (Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Gramm körpereigenes Protein aus 100g Nahrungs-Protein gebildet werden kann) | Linsen-Dal mit Leinsamen* Broccoli Gedünstete Gartenerbsen * Leinsamen binden Giftstoffe im Körper (Detox) * hoher Lieferant von mehrfach ungesättigte Omega3-Fettsäuren (positive Eigenschaften aufs Herz-Kreislauf-System) * reich an Vitamin B1, B2, B6 und E | Geschmorte Kartoffel Kürbiscreme Artischocken* mit Kräutern Spinat-Salat * Artischocken enthalten einen hohen Anteil an Bitterstoffe, diese regen die Bildung der Magensäure an und wirken sich positiv auf die Verdauung aus * reich an Vitamin B, E, Pro-Vitamin A, sowie Eisen, Kalzium und Magnesium * Cynarin fördert den Stoffwechsel und die Fettverdauung | Vollkorn-Pasta* Gemüse-Tomatensauce Grünes Gemüse * Vollkorn-Pasta sind reich an Nahrungsfasern (Ballaststoffe) (Nahrungsfasern wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus, helfen den Cholesterinspiegel zu senken und regulieren den Blutzuckerspiegel) | Gebratenes Zanderfilet Risotto-Tätschli mit Rucola-Pesto* Tomatiertes Gemüseragout * Pinienkerne enthalten eine grosse Menge an mehrfach ungesättigte Omega3-Fettsäuren (positive Eigenschaften aufs Herz-Kreislauf-System) * zudem sind sie reich an Eisen und Magnesium, was wichtig für die Blutbildung und für die Funktionen der Nerven und Muskeln ist <i>Fisch: Russland</i> | |
| 7.00 | 7.00 | 7.00 | 7.00 | 7.00 | 7.00 |
| GREEN | GREEN | GREEN | GREEN | GREEN | GREEN |
| Highlights am Salatbuffet: Diverse Blattsalate Fenchelsalat warm: Meat-Balls <i>Fleisch: Rind, Schweiz</i> | Highlights am Salatbuffet: Wurzelgemüse Salat Gurken-Sauerrahm-Salat warm: Semmelknödel Kartoffel-Tätschli | Highlights am Salatbuffet: Kürbissalat Hüttenkäse warm: Linsen-Dal Gemüse-Tortilla | Highlights am Salatbuffet: Antipasti Konfierte Cherrytomaten warm: Geschmorter Kürbis Rotkraut | Highlights am Salatbuffet: Gemüsesalat Tuna Ceviche warm: Artischocken <i>Fisch: West-Zentral-Pazifik</i> | |
| 100g: 2.00 | 100g: 2.00 | 100g: 2.00 | 100g: 2.00 | 100g: 2.00 | 100g: 2.00 |
| DESSERT | DESSERT | DESSERT No Food Waste: Gipfeli | DESSERT | DESSERT | DESSERT |
| Exotischer Fruchtsalat | Tiramisu | Gipfeli-Pudding mit Waldbeer-Kompott | Götterspeise | Süss-Scharf marinierte Früchte | |
| 1.50 | 1.50 | 1.50 | 1.50 | 1.50 | 1.50 |

Alle Preise in CHF inkl. MwSt.

Öffnungszeiten: Montag - Freitag, 6.00 - 14.00 Uhr, Samstag, 6.00 - 13.00 Uhr