

lunch4vitality & TAVOLA

RESTAURANT
TIEFI

Wochenangebot vom 25. Januar bis 29. Januar 2021

lunch4vitality

Extern CHF 14.80/Intern CHF 10.50

Fleisch oder Vegi

+3 Wahlkomponenten

Montag

Heisse Hamme
Gewürzsenf

Gemüse-Pakora
Garam-Masalasauce

Schnittlauchkartoffeln
Nudeln
Lauchgemüse
Brokkoli mit
Gemüwestreifen
Salat/Früchtekompott

vegi4vitality

Empanada mit Quorn
Tomatensalsa mit
Rauchpaprika

Burrito mit Cheddar und
Gemüse
Tomatensauce mit
Rauchpaprika

Schwingerhörnli mit
Reibkäse
Bratkartoffeln
Blattspinat
Pfälzer Karotten
Salat/Früchtekompott

Dienstag

Mittwoch

Rindsgeschnetzeltes
Rotweinsauce

Eblyfrikadelle
Zitronensauce

Spätzligratin
Kartoffelstock
Schwarzwurzeln
Marktgemüse
Salat/Früchtekompott

Donnerstag

Lachsforelle mit
Sesamkruste
Soja-Jus

Rösti Galette mit
Raclettekäse und eingelegter
Aprikose

Reis
Spätzli
Lattich mit Karottenwürfel
Blumenkohl
Salat/Frucht

Freitag

Pouletschenkelsteak paniert
Hausgemachtes
Pflaumenketchup

Gemüse Süsskartoffel
Frittata
Sauerrahm mit Schnittlauch


Spiralen
Reis
Pastinaken
Rosenkohl
Salat/Früchtekompott

TAVOLA

Fajitas «Tiefenau»
mit Poulet, Sauerrahm, Eisbergsalat
Avocado und Nachos

Extern CHF 15.80/Intern CHF 11.80

Rindshuftstreifen Poke Bowl
mit Gurten, Tomaten, Mango
Zwiebeln, Edamame
Sushireis
Extern CHF 18.40/Intern CHF 14.40

Penne «Cinque P» 
mit Tomaten, Rahm, Petersilie, Pfeffer
und Parmesan
Kleiner Salat
Extern CHF 14.80/Intern CHF 10.80

Grilliertes Lammnierstück
mit Jus
Rosmarinkartoffeln
Ratatouille
Extern CHF 21.50/Intern CHF 17.50

Sautierter Wolfsbarsch
an Weissweinsauce
Dillkartoffeln
Blattspinat
Extern CHF 21.10/Intern CHF 17.10


SUPPE

Extern CHF 4.10/Intern CHF 2.70


erhältlich in der
CAFETERIA

Montag
Bündner Gerstensuppe


Dienstag
Gemüsesuppe 

Mittwoch
Karotten-
Orangensuppe 

Donnerstag
Kokos-Thaisuppe 

Freitag
Randencremesuppe 

Samstag
Gemüsesuppe 

Sonntag
Rote Bohnensuppe 



Keine Zutaten tierischer Herkunft, mit Ausnahme von Milchprodukten, Eier und Honig



Keine Zutaten tierischer Herkunft