

# Woche 1

Montag

## Basische Naturküche

Bärlauch-Schaumsuppe, Gänseblümchen (Gänseblümchen=appetitanregend, blutreinigend)

----

Chioggia Rüben, Steinpilze, Verbene und Rosen

----

Crumble vom Bodensee-Apfel

## Verwöhnpension

Knackige Salate

Antipasti

Gebeizte Lachsforelle

Gepickelte und fermentierte rote Beete Mango,

Kresse

vom Buffet

Kräftige Rindssuppe mit Milzschnitte

Zuger Almsaibling

Zweierlei Topinambur, Speck

oder

Rosa gebratener Rindstafelspitz,

Bergschnittlauchsauce,

Kartoffel-Pilz-Gröstl

oder

Hausgemachte Spinat-Ricotta Cannelloni, Safran-Tomatenjus

----

Ländle-Whiskymousse, Kirschragout

oder

Mont d'Or, grüner Spargel, Preiselbeeren

## Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate

Antipasti

Gebeizte Lachsforelle

Gepickelte und fermentierte rote Beete, Mango,

Kresse

vom Buffet

Kräftige Rindssuppe mit Ei

Zuger Almsaibling

Zweierlei Topinambur, Speck

oder

Rosa gebratener Rindstafelspitz,

Bergschnittlauchsauce,

Ofen Sellerie, Pilze

Crumble vom Bodensee-Apfel

oder

Mont d'Or, grüner Spargel, Preiselbeeren

## Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate

Antipasti

vom Buffet

Bärlauch-Schaumsuppe, Gänseblümchen (Gänseblümchen=appetitanregend, blutreinigend)

----

Chioggia Rüben, Steinpilze, Verbene und Rosen  
oder

Hausgemachte Spinat-Ricotta Cannelloni, Safran-Tomatenjus

----

Crumble vom Bodensee-Apfel



# Woche 1

Dienstag

## Basische Naturküche

Vogelersalat, Haselnuss und Blaubeere  
(Blaubeere=Vitamin E gilt als  
Schönheitsvitamin, stärkt Immunsystem)

----

Wilder Brokkoli, Cubio Wurzel,  
Weinbergpfirsich und Erdnuss

----

Veganer Brownie, Ländle Erdbeeren

## Verwöhnpension

Knackige Salate  
Antipasti  
Geräucherte Entenbrust  
vom Buffet

Topinambur-Schaumsuppe,  
knuspriges Almkäse-Stangerl

Seehecht und Garnele, Kohlrabi-Risotto, Bohnen-  
kraut, Steinpilze, Räucheraalschaum  
oder

Kalbs Ossobuco, Polenta Gnocchi,  
Zuckerschoten, Prosciutto Chip  
oder

Spinat-Tofu-Strudel, Bergschnittlauchsauce

Weißer Schokoladen-Brownie, Walnuss, Grapefruit  
oder

Bergkäse, rote Zwiebel, schwarzer Pfeffer

## Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate  
Antipasti  
Geräucherte Entenbrust  
vom Buffet

Topinambur Schaumsuppe

Seehecht und Garnele, Kohlrabi, Bohnenkraut, Stein-  
pilze, Räucheraalschaum  
oder

Kalbs Ossobuco,  
Zuckerschoten, Prosciutto Chip

Veganer Brownie, Ländle Erdbeeren

## Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate  
Antipasti  
vom Buffet

Waldpilzsuppe, Hafermilch

Wilder Brokkoli, Cubio Wurzel, Weinbergpfirsich und  
Erdnuss

----

Spinat-Tofu-Strudel, Bergschnittlauchsauce

Weißer Schokoladen-Brownie, Walnuss, Grapefruit



# Woche 1

Mittwoch

## Basische Naturküche

Wachauer Marille-Himbeer-Smoothie mit  
Zitronenverbene  
(Zitronenverbene=stimmungsaufhellend, hilft bei  
Schlafstörung)

----

Kichererbsen Curry mit Bio Sommergemüse

----

Bitterschokolade-Seidentofu, Tonkabohne, Chili,  
Kirschen

## Verwöhnpension

Knackige Salate  
Antipasti  
Beef Tatar, Tomatenessig, Stangensellerie  
vom Buffet

Kräftige Hühnersuppe, Dinkelnudeln, Kohlrabi,  
Karotten

Zuger Lachsforelle, cremiger Lauch, geräucherte  
Paprikacreme, Pinienkerne, Basilikum  
oder

Im ganzen gebratene Bauernente,  
Spitzkraut, Mirabellen, Kartoffel-Knöderl  
oder

Mediterrane Gemüsequiche

Tarte Tatin vom Bodenseeapfel,  
Vanilleeis von der Lecher Bauernmilch  
oder

Karamellisierter Ziegenkäse, Vogerlsalat, Kernöl,  
Radieschen

## Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate  
Antipasti  
Beef Tatar, Tomatenessig, Stangensellerie  
vom Buffet

Kräftige Hühnersuppe, Kohlrabi, Karotten

Zuger Lachsforelle, gegrillter Lauch, geräucherte  
Paprikacreme, Pinienkerne, Basilikum  
oder

Im ganzen gebratene Bauernente,  
Spitzkraut, Mirabellen, Brokkoli

Bitterschokolade-Seidentofu, Tonkabohne, Chili,  
Kirschen

## Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate  
Antipasti  
vom Buffet

Karotten-Mango-Suppe,  
knuspriger Rucola

Kichererbsen-Curry mit Bio Sommergemüse  
----

Bitterschokolade-Seidentofu, Tonkabohne, Chili,  
Kirschen  
oder

Tarte Tatin vom Bodenseeapfel,  
Vanilleeis von der Lecher Bauernmilch



# Woche 1

Donnerstag

## Basische Naturküche

Vegane Miso Suppe, Shiitake Ravioli  
(Shiitake=hoher Eiweißgehalt, hilft bei  
Bluthochdruck)

----

Kürbis-Püree, Wildreis-Emmer-Salat, Zitrusfrüchte,  
gegrillter Fenchel, Apfel-Gel

----

Veganes Brombeereis,  
Dattel-Mandelpraline

## Verwöhnpension

Knackige Salate  
Antipasti  
Safran-Arancini, Gazpacho  
vom Buffet

Artischocken-Safranschaumsuppe

Gebratener Seesaibling, Fenchel, eingelegte Limette,  
Rucola,

Tomaten-Tramezzini

oder

Rindsfiletgulasch „Stroganoff“, Butterspätzle,  
Romanesco

oder

Hausgemachter Kimchi, gebratener Reis, Spiegelei

Zwetschgenknödel, süße Brösel,

Rotwein-Buttereis

oder

Camembert, Stachelbeeren, Brioche

## Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate  
Antipasti  
Gazpacho  
vom Buffet

Artischocken-Safranschaumsuppe

Gebratener Seesaibling, Fenchel, eingelegte Limette,  
Rucola, Tomaten

oder

Rindsfiletgulasch „Stroganoff“, Romanesco, Cham-  
pignons

Veganes Brombeereis,

Dattel-Mandelpraline

## Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate  
Antipasti  
Gazpacho  
vom Buffet

Vegane Miso Suppe, Shiitake Ravioli (Shiitake=hoher  
Eiweißgehalt, hilft bei Bluthochdruck)

----

Kürbispüree, Wildreis-Emmer-Salat, Zitrusfrüchte,  
gegrillter Fenchel, Apfel-Gel

----

Veganes Brombeereis,  
Dattel-Mandelpraline

oder

Zwetschgenknödel, süße Brösel,

Rotwein-Buttereis



# Woche 1

Freitag

## GRILLABEND

Ofenkartoffel, Pilze, Babyspinat, Blaubeerbalsam, Olivenöl

Zuger Forelle

6 Stück Garnelen am Spieß

Knuspriges Hendl in Joghurt, Zitrone und Kräuter  
mariniert

Lammspieß, Marillen-Salbei

Kalbsbratwurst aus dem Bregenzer Wald

Rib-Eye-Steak vom Almochsen

Zartes Rindsfilet vom Almochsen

1kg Tomahawk Steak ab 2 Personen  
dazu servieren wir Ofenkartoffel,  
Sommergemüse, Pommes Frites  
und pikante Grillsaucen

Zum Abschluss gebackene Apfelringe mit Zimtucker und Vanilleeis



# Woche 1

## Samstag

### Basische Naturküche

Grüner Smoothie mit Brennessel  
(Brennessel=gut gegen Harn-, Nieren- und Gelenkleiden)  
----  
Ziegenkäse Tarte, Blumenkohl, Sanddorn, Granola  
----  
Rhabarberkompott, veganes Vanille Eis

### Verwöhnpension

Knackige Salate  
Antipasti  
Humus, marinierte Hühnerspieße,  
Granatapfel, Ananas  
vom Buffet  
----  
Bergkäse-Schaumsuppe  
  
Gebratene Garnelen, Wok-Gemüse, schwarze  
Nudeln, Curryschaum  
oder  
Geschmorte Rindroulade, Kartoffelpüree  
oder  
Cremige Polenta, eingelegte Marillen, Pilze, Fenchel  
  
Creme brûlée, Lavendelzucker,  
Marzipan-Parfait  
oder  
Gereifte Käsespezialitäten  
aus Österreich

### Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate  
Antipasti  
Humus, marinierte Hühnerspieße,  
Granatapfel, Ananas  
vom Buffet  
  
Bergkäse-Schaumsuppe  
  
Gebratene Garnelen, Wok-Gemüse, Banane,  
Curryschaum  
oder  
Geschmorte Rindroulade,  
lauwarmer Krautsalat  
  
Rhabarberkompott, veganes Vanille Eis

### Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate  
Antipasti  
Humus,  
Granatapfel, Ananas  
Vom Buffet  
  
Grüner Smoothie mit Brennessel (Brennessel=gut  
gegen Harn-, Nieren- und Gelenkleiden)  
----  
Ziegenkäse Tarte, Blumenkohl, Sanddorn, Granola  
----  
Rhabarberkompott, veganes Vanille Eis



# Woche 1

## Sonntag

### Basische Naturküche

Geeiste Bohnencreme mit Pistou (weiße Bohnen=Eiweißlieferant, bindet Cholesterin)

----

Blumenkohl-Couscous, fette Henne, Mandeln, geräucherter Tofu

----

Basischer Fruchtsalat, Knusper-Müsli mit Erdmandel

### Verwöhnpension

Knackige Salate

Antipasti

Rote Beete Carpaccio, Räucheraal,

Krenmousse

vom Buffet

Enten-Consommé, Basilikumfrittaten, Tomaten

Gebratener Zander, grüner Spargel, Zitronensauce,

Kichererbsen-Sticks

oder

Hirschragout, Serviettenknödel, Pfifferlinge, Speck-

bohnen, Rotkraut

oder

Quinoa-Laibchen, Marillen-Chutney

Tiramisu-Eierlikör-Torte, Bodensee-Erdbeeren

oder

Roquefort, schwarze Nuss, eingelegte Zwetschgen

### Ketogen, „Low- Carb“

Knackige Salate

Antipasti

Rote Beete Carpaccio, Räucheraal,

Krenmousse

vom Buffet

Enten-Consommé

Gemüse julienne

Gebratener Zander, grüner Spargel, Zitronensauce,

Kichererbsen Sticks

oder

Hirschragout, Pfifferlinge, Speckbohnen, Rotkraut

Basischer Fruchtsalat, Knusper-Müsli mit Erdmandel

### Vegan / Vegetarisch

Knackige Salate

Antipasti

Rote Beete Carpaccio, Krenmousse

vom Buffet

Geeiste Bohnencreme mit Pistou (weiße Bohnen=Eiweißlieferant, bindet Cholesterin)

----

Blumenkohl Cous cous, fette Henne, Mandeln, geräucherter Tofu

----

Basischer Fruchtsalat, Knusper-Müsli mit Erdmandel

