



Petit-déjeuner

Un petit-déjeuner sain est source d'énergie pour toute la journée. Complétez votre petit-déjeuner avec l'un de nos nombreux suppléments.

Petit-déjeuner

1 tranche de pain
1 pain au lait
20g de beurre
1 confiture

Choix supplémentaire petit-déjeuner

Boissons

- Café, déca
- Thé/tisane au choix
- Lait chaud 1dl
- Lait chaud 1.8dl
- Ovomaltine (sachet)
- Caotina (sachet)
- Lait froid 2.5dl Tetra
- Ovomaltine froid 2.5dl PET
- Comella froid 2.5dl Tetra
- Jus d'orange 2.5dl Tetra
- Jus multivitaminé 2.5dl Tetra
- Jus de pomme 2.5dl Tetra

Pain

- Croissant
- Pain au lait
- Petit pain multigrains
- Pain bis
- Pain bis sans croûte

- Darvida, 8 pièces
- Biscottes, 2 pièces


A tartiner

- 10g de beurre
- 20g de beurre
- 10g de margarine
- Confiture: abricot, fraise, framboise
- Gelée: pomme, coing, groseille
- Miel
- Nutella

Bircher muesli baies 250g

Salade de fruits fraîche

Choix de fromages

- Emmental, gruyère
- Babybel
- Camembert original 
- Fromage à tartiner
- Fromage à tartiner allégé

Bouillie

- Bouillie au sucre et à la cannelle
Vanille, avoine, semoule, maïs



En-cas

Pour combler les petits creux.

Yogourt aux fruits 90g

- Ananas
- Fraise
- Framboise

Yogourt ferme 90g

- Moka
- Chocolat
- Nature

Fromage blanc sucré 125g

- Abricot
- Fraise

Caffè Latte Cappuccino Emmi 2.3dl

Milk Shake fraise Emmi 3.3dl

Frappée énergétique

Protéine lait vanille

Protéine lait vanille caramel Macchiato

Riz au lait vanille 175g

Bircher muesli baies 250g

Jus de fruits 2.5dl Tetra

- Jus d'orange
- Jus multivitaminé
- Jus de pomme

Darvida, 8 pièces

Snack Goldfish Kambly 30g
Mélange de noix non salées

Pain au lait sandwichs

- Jambon
- Fromage

Fruits

- Pomme
- Banane
- Fruit quotidien



Boissons

Vous pouvez à tout moment commander gratuitement de l'eau minérale, du thé ou du café dans le service. Les boissons suivantes vous seront facturées séparément.

Boissons sucrées

| | | | | |
|---|-----|-----|-----|------|
| • Coca-Cola | 5dl | PET | CHF | 2.90 |
| • Coca-Cola zero | 5dl | PET | CHF | 2.90 |
| • «Thé glacé Insel» (Mojo White Tea Lemon) | 5dl | PET | CHF | 2.90 |
| • «Thé glacé Insel» (Mojo Green Tea) | 5dl | PET | CHF | 2.90 |
| • Rivella Bleu et Rouge | 5dl | PET | CHF | 2.90 |
| • Jus de pomme à l'eau minérale | 5dl | PET | CHF | 2.90 |

Boissons alcoolisées

Commande possible sous réserve d'autorisation médicale.

| | | | |
|---|------------------|-----|-------|
| • Burgdorfer blonde, 4,9% Vol | bouteille 33cl | CHF | 4.20 |
| • Appenzeller sans alcool, 0,0% Vol | bouteille 33cl | CHF | 4.20 |
| • Vin blanc St. Saphorin AOC, Conne, 12% Vol | bouteille 35cl | CHF | 16.50 |
| • Rosé Oeil de Perdrix AOC, Conne, 12% Vol | bouteille 37.5cl | CHF | 16.50 |
| • Vin rouge St. Saphorin AOC, Conne, 13% Vol | bouteille 35cl | CHF | 16.50 |
| • Vin rouge Dôle AOC, Niklaus Wittwer, 13% Vol | bouteille 37.5cl | CHF | 16.50 |



Lundi 20 juin 2022

Nous vous recommandons de choisir vos repas en fonction de vos préférences. Les différents composants des menus **Conseil Gourmet**, **Hits végétariens** et **Hits pasta** sont tous permutables entre eux pour chaque repas (midi ou soir).

Repas de midi

Conseil Gourmet

Emincé de veau
Sauce aux noix
Pommes sautées aux herbes
Brocoli
Mousse Ovomaltine

Hit végétarien

Goulache aux poivrons et pommes
Polenta
Salade de chicorée (I)
Mousse Ovomaltine

Hit pasta

Cornettes
Sauce bolognaise

Assiette froide

Salade d'été avec sauce au basilic
Pain maison

Soupe du jour

Bouillon aux bâtonnets de légumes

Gâteau à la pomme, gâteau à la groseille

Repas du soir

Conseil Gourmet

Risotto au mascarpone
Dés de légumes et champignons
Salade de carottes

Hit végétarien

Risotto au mascarpone
Dés de légumes et champignons
Salade de carottes

Hit pasta

Cornettes
Sauce bolognaise

Assiette froide

Salade d'été avec sauce au basilic
Pain maison

Gâteau à la pomme, gâteau à la groseille
Café complet au choix



Mardi 21 juin 2022

Nous vous recommandons de choisir vos repas en fonction de vos préférences. Les différents composants des menus **Conseil Gourmet**, **Hits végétariens** et **Hits pasta** sont tous permutables entre eux pour chaque repas (midi ou soir).

Repas de midi

Conseil Gourmet

Filet de truite saumonée
Sauce Noilly Prat
Nouilles aux légumes d'été
Salade de batavia (F)
Fraise

Hit végétarien

Croquettes de légumes juinson
Sauce au cresson
Macédoine de légumes
Fraise

Hit pasta

Pastaspitzen au fromage d'Appenzell
Sauce aux herbes

Assiette froide

Vitello tonnato
Pain maison

Soupe du jour

Soupe de pois chiches

Gâteau à la pomme, gâteau à la groseille

Repas du soir

Conseil Gourmet

Bande de poulet Tandoori
avec salade mexicain
Sauce au chili
Petit pain multigrains
Salade verte (F)

Hit végétarien

Salade de fromage aux fruits
Petit pain multigrains
Salade verte (F)

Hit pasta

Pastaspitzen au fromage d'Appenzell
Sauce aux herbes

Assiette froide

Vitello tonnato
Pain maison

Gâteau à la pomme, gâteau à la groseille
Café complet au choix



Mercredi 22 juin 2022

Nous vous recommandons de choisir vos repas en fonction de vos préférences. Les différents composants des menus **Conseil Gourmet**, **Hits végétariens** et **Hits pasta** sont tous permutables entre eux pour chaque repas (midi ou soir).

Repas de midi

Conseil Gourmet

Steak de porc
Sauce au thym
Riz jasmin
Courgettes
Flan de semoule et coulis de framboise

Hit végétarien

Piccata de céleri
Sauce tomate aux fines herbes
Spaghettis
Salade de chicorée et de chicorée rouge (B)
Flan de semoule et coulis de framboise

Hit pasta

Cornettes
Sauce bolognaise

Assiette froide

Salade d'été avec sauce au basilic
Pain maison


Soupe du jour

Potage de fenouil


Gâteau à la pomme, gâteau à la groseille

Repas du soir

Conseil Gourmet

Gnocchis de pommes de terre
Sauce au gorgonzola 
Salade mixte (I)

Hit végétarien

Gnocchis de pommes de terre
Sauce au gorgonzola 
Salade mixte (I)

Hit pasta

Cornettes
Sauce bolognaise

Assiette froide

Salade d'été avec sauce au basilic
Pain maison

**Gâteau à la pomme, gâteau à la groseille
Café complet au choix**



Jeudi 23 juin 2022

Nous vous recommandons de choisir vos repas en fonction de vos préférences. Les différents composants des menus **Conseil Gourmet**, **Hits végétariens** et **Hits pasta** sont tous permutables entre eux pour chaque repas (midi ou soir).

Repas de midi

Conseil Gourmet

Ragout d'agneau
Sauce provençale
Polenta
Chou-rave
Quetsches cuites

Hit végétarien

Quenelles aux champignons et parmesan
Sauce aux cèpes
Bouquet de légumes
Salade lollo (F)
Quetsches cuites

Hit pasta

Pastaspitzen au fromage d'Appenzell
Sauce aux herbes

Assiette froide

Vitello tonnato
Pain maison

Soupe du jour

Bouillon de légumes et jardinière de légumes

Gâteau à la pomme, gâteau à la groseille

Repas du soir

Conseil Gourmet

Potage aux légumes
Gâteau aux tomates et mozzarella
Salade mixte (F)

Hit végétarien

Potage aux légumes
Gâteau aux tomates et mozzarella
Salade mixte (F)

Hit pasta

Pastaspitzen au fromage d'Appenzell
Sauce aux herbes

Assiette froide

Vitello tonnato
Pain maison

Gâteau à la pomme, gâteau à la groseille
Café complet au choix



Vendredi 24 juin 2022

Nous vous recommandons de choisir vos repas en fonction de vos préférences. Les différents composants des menus **Conseil Gourmet**, **Hits végétariens** et **Hits pasta** sont tous permutables entre eux pour chaque repas (midi ou soir).

Repas de midi

Conseil Gourmet

Emincé de bœuf
Sauce au vinaigre balsamique
Purée de pommes de terre
Carottes
Crème de banane

Hit végétarien

Boulettes de légumes
Dip au persil et fromage blanc
Ebly oriental
Laitue iceberg (l)
Crème de banane

Hit pasta

Cornettes
Sauce bolognaise

Assiette froide

Salade d'été avec sauce au basilic
Pain maison

Soupe du jour

Soupe coco curry

Gâteau à la pomme, gâteau à la groseille

Repas du soir

Conseil Gourmet

Escalope de Quorn
Sauce soja
Riz sauté à l'œuf
Légumes asiatiques

Hit végétarien

Escalope de Quorn
Sauce soja
Riz sauté à l'œuf
Légumes asiatiques

Hit pasta

Cornettes
Sauce bolognaise

Assiette froide

Salade d'été avec sauce au basilic
Pain maison

Gâteau à la pomme, gâteau à la groseille
Café complet au choix



Samedi 25 juin 2022

Nous vous recommandons de choisir vos repas en fonction de vos préférences. Les différents composants des menus **Conseil Gourmet**, **Hits végétariens** et **Hits pasta** sont tous permutables entre eux pour chaque repas (midi ou soir).

Repas de midi

Conseil Gourmet

Escalope de dinde
Sauce à la crème et au paprika
«Schupfnudeln»
Salade de chou blanc
Salade de fruits

Hit végétarien

Ragoût de tofu
Sauce crème et fines herbes
Pommes mousseline
Chou romanesco
Salade de fruits

Hit pasta

Pastaspitzen au fromage d'Appenzell
Sauce aux herbes

Assiette froide

Vitello tonnato
Pain maison

Soupe du jour

Potage de purée de céleri

Gâteau à la pomme, gâteau à la groseille

Repas du soir

Conseil Gourmet

Spaghetti
Ragoût de légumes et à la mozzarella
Mélange de salades (I)

Hit végétarien

Spaghetti
Ragoût de légumes et à la mozzarella
Mélange de salades (I)

Hit pasta

Pastaspitzen au fromage d'Appenzell
Sauce aux herbes

Assiette froide

Vitello tonnato
Pain maison

Gâteau à la pomme, gâteau à la groseille
Café complet au choix



Dimanche 26 juin 2022

Nous vous recommandons de choisir vos repas en fonction de vos préférences. Les différents composants des menus **Conseil Gourmet**, **Hits végétariens** et **Hits pasta** sont tous permutables entre eux pour chaque repas (midi ou soir).

Repas de midi

Conseil Gourmet

Rôti de veau
Sauce à la coriandre
Semoule à couscous
Macédoine de légume aux fines herbes fraîches
Sablés

Hit végétarien

Aubergine en manteau de fines herbes
Sauce crème et basilic
Nouilles
Sablés

Hit pasta

Cornettes
Sauce bolognaise

Assiette froide

Salade d'été avec sauce au basilic
Pain maison


Soupe du jour

Velouté de poireaux

Gâteau à la pomme, gâteau à la groseille

Repas du soir

Conseil Gourmet

Assiette de salade à la viande des Grisons (F) 
Petit pain Vivafit

Hit végétarien

Assiette de salade au cottage (F)
Petit pain Vivafit

Hit pasta

Cornettes
Sauce bolognaise

Assiette froide

Salade d'été avec sauce au basilic
Pain maison

Gâteau à la pomme, gâteau à la groseille
Café complet au choix

Restaurants

Rendez-vous dans nos restaurants publics.



PANORAMA

Restaurant im
Bettenhochhaus

Lundi au vendredi
08h30-16h30



GIARDINO

Restaurant im
Anna Seiler-Haus

Lundi au vendredi
07h45-17h00

Samedis et
dimanches
11h00-16h00



CENTRO

Café + Shop beim
Haupteingang

Lundi au vendredi
07h00-20h00

Samedis et
dimanches
09h30-17h30



FIORI

Cafeteria / Snackeria im
Theodor-Kocher-Haus

Lundi au vendredi
07h15-18h00

Samedis et
dimanches
11h00-16h00



STELLA

Restaurant im
Wirtschaftsgebäude

Lundi au vendredi
08h30-14h00

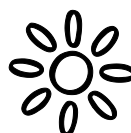
Samedis et dimanches
08h30-14h00



LUNA

Restaurant im
Operationstrakt

Lundi au dimanches
14h00-21h00



SOLE

Restaurant in der
Kinderklinik

Lundi au vendredi
08h30-16h00

 **SPITALTIEFENAU**
INSELGRUPPE

Cafeteria Tiefenau

Lundi au vendredi
07h30-17h00

Samedis et dimanches
10h00-17h00

Restaurant Tiefi

Lundi au vendredi
11h30-13h00



Informations

Horaires de commande des repas pour les patients

Petit-déjeuner jusqu'à 05h45

Repas de midi jusqu'à 09h45

Repas du soir jusqu'à 14h45

Fraises



Déconseillé aux femmes enceintes (sans fromage à pâte molle, fromage demi-dur, sans viande crues et poisson crues / recommandation office fédéral de santé).

Déclaration d'origine des produits

Nos viandes et produits carnés proviennent des pays de production suivants et poisson:

Viande

Viande de veau, porc, bœuf, lapin et poulet de Suisse;

Viande d'agneau de Suisse;

Viande de dinde de Suisse

Poisson

Brochet Estonie, Russie

Truite Italie

Crevettes Vietnam

Cabillaud Nord-Est Atlantique

Saumon Norvège

Loup de mer Turquie

Renseignements

L'équipe d'hôtellerie de l'Inselspital se tient volontiers à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Téléphone interne: 2 02 02

Notre conseil de recette

Pommes de terre et choux de Bruxelles, sauce au safran
(3-4 personnes)

Ingrédients (pour 4 personnes)

800g de pommes de terre fermes à la cuisson

500g de choux de Bruxelles

1 oignon

150g de dés de lardons

2 dl de bouillon de légumes

2dl de crème fraîche

1 petit sachet de safran

$\frac{3}{4}$ de cuillère à café de sel

un peu de poivre

Préparation

Couper les pommes de terre en morceaux et les choux de Bruxelles en deux ou en quatre. Hacher finement l'oignon.

Faire suer les lardons sans ajout de matière grasse jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, ajouter les pommes de terre et l'oignon, laisser cuire à la vapeur 5 min env., ajouter les choux de Bruxelles et cuire à la vapeur quelques instants.

Ajouter le bouillon, la crème et le safran, couvrir et laisser mijoter 15 minutes env. puis assaisonner.