



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

Frappee 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 13 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

Paupiette de bœuf
Sauce de braisée
Polenta
Chou-fleur
Purée à la poire

Hit végétarien

Galette de fromage et de poireaux
Sauce à la crème
Papardelle
Salade de maïs
Purée à la poire

Hit pasta

Pastaspitzen au fromage d'Appenzell
Sauce aux herbes

Assiette froide

Vitello tonnato
Pain maison

Soupe du jour

Soupe coco

Gâteau à la pomme, gâteau à la framboise

Repas du soir

Conseil Gourmet

Emince de poulet
Sauce à la mangue
Riz
Légumes asiatique
Salade de batavia (I)

Hit végétarien

Œuf rôti
Riz
Légumes asiatique
Salade de batavia (I)

Hit pasta

Pastaspitzen au fromage d'Appenzell
Sauce aux herbes

Assiette froide

Vitello tonnato
Pain maison

Gâteau à la pomme, gâteau à la framboise

Café complet au choix



Mardi 14 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 au romarin
Coquillettes tricolore
Asperges
Crème de fromage blanc à la fraise

Hit végétarien

Tofu en manteau de miel et sésame
Sauce aigre-douce
Riz jasmin
Salade de concombres
Crème de fromage blanc à la fraise

Hit pasta

Cornettes
Sauce bolognaise

Assiette froide

Salade d'été avec sauce au basilic
Pain maison

Soupe du jour

Soupe d'orge

Gâteau à la pomme, gâteau à la framboise

Repas du soir

Conseil Gourmet

Truite
Dip yogourt et citron
Jardinière de légumes
Ballon

Hit végétarien

Piccata de quorn
Dip au concombre
Jardinière de légumes
Ballon

Hit pasta

Cornettes
Sauce bolognaise

Assiette froide

Salade d'été avec sauce au basilic
Pain maison

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



Mercredi 15 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

Fromage d'Italie
Sauce à la crème et au cognac
Spätzle
Salade mixte (B)
Salade de fruits

Hit végétarien

Rôti de pois chiches
Sauce à la betterave
Purée de pommes de terre
Bulbes de fenouil
Salade de fruits

Hit pasta

Pastaspitzen au fromage d'Appenzell
Sauce aux herbes

Assiette froide

Vitello tonnato
Pain maison

Soupe du jour

Potage aux fines herbes

Gâteau à la pomme, gâteau à la framboise

Repas du soir

Conseil Gourmet

Salade d'Ebly aux lamelles
de poulet et safran
Petit pain multigrains
Salade verte (F)
Sauce de salade française

Hit végétarien

Salade d'Ebly et dés de parmesan
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 framboise
Café complet au choix



Jeudi 16 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 porc
Sauce aux pommes
Purée de pommes de terre
Brocoli aux amandes
Crème au yogourt et à la framboise

Hit végétarien

Brochette de champignons & légumes
Dip au fromage blanc
Pommes de terre sautées
Laitue (l)
Crème au yogourt et à la framboise

Hit pasta

Cornettes
Sauce bolognaise

Assiette froide

Salade d'été avec sauce au basilic
Pain maison

Soupe du jour

Velouté de chou-fleur

Gâteau à la pomme, gâteau à la framboise

Repas du soir

Conseil Gourmet

Légumes secs et
sauce au curry
Anneau de riz
Salade verte (l)

Hit végétarien

Légumes secs et
sauce au curry
Anneau de riz
Salade verte (l)

Hit pasta

Cornettes
Sauce bolognaise

Assiette froide

Salade d'été avec sauce au basilic
Pain maison

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



Vendredi 17 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 sandre
Sauce poisson à la crème
Pomme de terre – jardinière de légumes
Salade de concombres
Escargot de levure

Hit végétarien

Burger au boulgour et aux champignons
Sauce aux légumes
Tranches de polenta
Carottes
Escargot de levure

Hit pasta

Pastaspitzen au fromage d'Appenzell
Sauce aux herbes

Assiette froide

Vitello tonnato
Pain maison

Soupe du jour

Bouillon de légumes aux «Flädli»

Gâteau à la pomme, gâteau à la framboise

Repas du soir

Conseil Gourmet

Wraps aux légumes
Sauce au poireau
Salade mixte avec mozzarella(I)

Hit végétarien

Wraps aux légumes
Sauce au poireau
Salade mixte avec mozzarella(I)

Hit pasta

Pastaspitzen au fromage d'Appenzell
Sauce aux herbes

Assiette froide

Vitello tonnato
Pain maison

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



Samedi 18 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 d'épaule de veau
Sauce moutarde à l'ancienne
Riz pilaf
Courgettes
Salade d'ananas

Hit végétarien

Bolognaise de seitan aux légumes
Spaghettis
Salade mixte (F)
Salade d'ananas

Hit pasta

Cornettes
Sauce bolognaise

Assiette froide

Salade d'été avec sauce au basilic
Pain maison

Soupe du jour

Soupe de haricots rouges

Gâteau à la pomme, gâteau à la framboise

Repas du soir

Conseil Gourmet

Boulettes de bœuf
Sauce tomate
Pommes de terre sautées
Laitue (F)

Hit végétarien

Burger de céréales frit
Sauce tomate
Pommes de terre sautées
Laitue (F)

Hit pasta

Cornettes
Sauce bolognaise

Assiette froide

Salade d'été avec sauce au basilic
Pain maison

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



Dimanche 19 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

Blanc de poularde nourrie au maïs
Sauce aigre-douce
Millet
Epinards
Panna Cotta aux fruits des bois

Hit végétarien

Potée de haricots
Pain maison
Panna Cotta aux fruits des bois

Hit pasta

Pastaspitzen au fromage d'Appenzell
Sauce aux herbes

Assiette froide

Vitello tonnato
Pain maison


Soupe du jour

Velouté de légumes


Gâteau à la pomme, gâteau à la framboise

Repas du soir

Conseil Gourmet

Assiette de jambon de pays fumé 
Salade de céleri
Petite tresse

Hit végétarien

Assiette de légumes méditerranéens
à la féta 
Petite tresse

Hit pasta

Pastaspitzen au fromage d'Appenzell
Sauce aux herbes

Assiette froide

Vitello tonnato
Pain maison

Gâteau à la pomme, gâteau à la framboise
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
07h45-17h30

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



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

 Déconseillé aux femmes enceintes (sans fromage à pâte molle, fromage demi-dur, sans viande crus et poisson crus / 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

Poêlée de légumes (3-4 personnes)

Ingrédients

- 800g de courge
- 500g de champignons de Paris
- 400g de bette
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1dl de bouillon de légumes
- sel et poivre si nécessaire
- 1 oignon

Préparation

Couper la courge en dés de 2 cm de côté env., couper les champignons en quatre. Hacher finement l'oignon.

Détacher les côtes des feuilles de bette, couper les deux en lanières de 2 cm de large. Faire revenir la courge, les champignons, les oignons et les lanières de côtes dans le beurre chaud pendant 5 min env.

Ajouter le bouillon, couvrir et laisser mijoter 10 min env. Ajouter les lanières de feuilles de bette, mijoter 2 min, assaisonner.

A déguster avec des spätzle.