

Tenum Liestal

MENÜPLAN SEPTEMBER 2025

TAGESOPTIONEN

Fitness-Salat mit Pouletbrust (Bestellbar bis 09 Uhr!!)

14.50 CHF

WOCHE 36

18.50 CHF / klein 16.50 CHF

01-04.09

MO Gnocchi-Pfanne vegetarisch mit Spinat, Cherry Tomaten und Käse dazu

DI Thailändisches Chicken/Vegi Cashew mit Jasmin Reis

Garnelen Knoblauch butter mit MI Reis & Gemüse

«Sate Ayam» Poulet/Vegi-DO Spiessli mit Erdnusssauce & Krautsalat

WOCHE 37

08-11.09

18.50 CHF / klein 16.50 CHF

«Pad Kra Pao» Thailändisches

Wokgericht mit Rind-hackfleisch/Vegi, MO ThaiBasilikum & Reis

Cannelloni mit Spinat Ricotta Füllung DI mit Tomaten und Bechamelsauce dazu Salat

Fisch mit Dill-Curry-Honig-Sauce MI mit Gemuse & Reis

«Korean Chicken Bowl» DO Mariniertes Poulet/Vegi mit Reis

WOCHE 38

15-18.09

18.50 CHF / klein 16.50 CHF

«Rendang» Würziger Rindfleisch/Vegi MO Curry aus Indonesien mit gelbem Reis & Gemüse

Poké Bowl mit Reis, WakameSalat, DI Edamame, Avocado, Mango und roher Lachs/Vegi(Tofu)

Pouletbrust/Vegi Tomaten-MI Rahm-Sauce-basilikum mit Nudeln & Salat

«Ketoprak» Vegetarishes Lauwarm DO Indonesischer Reisnudelsalat mit Tofu, Sojasprossen und Erdnusssauce WOCHE 39

22-25.09

18.50 CHF / klein 16.50 CHF

Überbackene Pouletbrust MO mit Cremiges Knoblauch-Parmesan Sauce dazu bratkartoffeln & Gemüse

Rindfleisch/Vegi aus dem Wok DI mit Brokkoli

Lachssteak auf Blattspinat mit MI Kartoffeln

«Pad Thai» Vegetarische Gebratene DO Thai Nudeln

Alle Preise verstehen sich inkl. 8.1% MWST Fleischdeklaration CH, ansonsten schriftlich erwähnt / deklariert



MENÜPLAN September 2025

TAGESOPTIONEN

Fitness-Salat mit Pouletbrust (Beste Ilbar bis 09 Uhr!!)

14.50CHF

WOCHE 40 29.08-02.09

18.50 CHF / klein 16.50 CHF

«Semur Daging» Indonesischer Geschmortes Rindfleisch/Vegi mit Reis & Gemüse

«Parmigiana di Melanzane »Gebackene Auberginen als Auflauf dazu Salat

Grünes Thai-Curry mit
Poulet/Vegi & Jasmin Reis

Fettucini mit Lachs /Vegi in cremiger Zitronensoße & Salat