

# LUNCH MENU

KW 17

**MONTAG**  
20.4.2026

## SALAT KALT ESSENTIALS

*\* Salatbuffet separat zum  
Menu erhältlich*

Couscous Salat mit  
Wurzelgemüse  
  
Roter Linsensalat mit  
getrockneten Tomaten  
  
*an Americandressing*

## GEMÜSE ESSENTIALS

Blattspinat  
  
Geschmorter Sellerie

## BEILAGEN FUELLING

Risotto vom schwarzen  
Reis  
  
Dinkel-Penne

## VEGETARISCH/ FLEISCH

Tomaten-Schaschuka  
mit Ei  
  
Schweinsnierstück



**DIENSTAG**  
21.4.2026

Rustikaler Kartoffelsalat  
  
Artischockensalat mit  
Kapern-Ei Sauce  
  
*an Kartoffel-Vinaigrette*

Grüne Bohnen  
  
Fenchelgemüse mit  
Petersilie

Dinkelspätzli  
  
Süsskartoffelpüree

Grünkohl-Moussaka  
  
Rindsgulasch



**MITTWOCH**  
22.4.2026

Schwarzer Quinoasalat  
mit Apfel  
  
Grüner Erbsenhummus  
  
*an Preiselbeerdressing*

Peperonata  
  
Gedämpfter  
Blumenkohl

Gebratene  
Kartoffelgnocchi  
  
Bärlauchrisotto

Seitan-Broccoli Stir Fry  
  
Truthahn  
Geschnetzeltes mit  
grünem Pfeffer



**DONNERSTAG**  
23.4.2026

Dinkelsalat mit  
Feta und Birnen  
  
Scharfer  
Kidneybohnsalat mit  
Mais und Jalapeno  
  
*an Kürbiskerndressing*

Gedämpfter Romanesco  
  
Chinakohl mit Ingwer

Spinatknödel  
  
Kartoffelgratin mit  
grünem Pfeffer

Kräuter-Quark Strudel  
  
Rindsschulterbraten  
  
*Schalottenjus*



**FREITAG**  
24.4.2026

Bulgur-Petersilien-  
Taboulé  
  
Halloumie-Fenchelsalat  
mit Orangen  
  
*an Sesam-Limetten  
Dressing*

Gedämpfte Karotten  
  
Gegrillte Zucchetti

Bramata Polenta  
  
Kartoffel-Kräuterpuffer

Seitan Nuggets  
  
Gebackener  
Pouletschenkel



**Salatbuffet klein** CHF 6.-  
**Salatbuffet gross** CHF 14.90

Vegetarisches Menu CHF 21.50  
Menu mit Fleisch CHF 23.50

Papieri-Ring 6  
6330 Cham  
treat@oym.ch

Öffnungszeiten  
11.00-14.00  
Montag-Freitag

**Allergene:** Bei Unverträglichkeiten wende dich bitte an unser Team – wir beraten dich gerne.  
**Deklaration:** Falls nicht anders angegeben, verwenden wir Schweizer Fleisch. Fisch je nach Fang.  
**Hinweis:** Menüänderungen sind aufgrund von Bio-Lieferengpässen möglich..

**Treat.**  
POWERED BY OYM