



SOLINA

# Mahlzeitendienst

## Ausgewogene Menüs zu Hause geniessen

*Wohnen, Pflege & Betreuung*

🏠 Spiez

# Gut gekocht und an die Haustüre geliefert: unsere Auswahl an feinen Gerichten

Knackige Salate, saisonale Menüs oder feine Desserts – die frischen Gerichte der Firma Traitafina können Sie nun auch zu Hause geniessen. Denn Sie profitieren nicht nur von schmackhaften und ausgewogenen Mahlzeiten, sondern auch von einem zuverlässigen Lieferdienst. Sie sehen: Dank dem Solina-Mahlzeitendienst müssen Sie weniger einkaufen und kochen und sind dennoch kulinarisch bestens versorgt.

## Normale Kost

Abwechslungsreiche Speisen und die Klassiker der gutbürgerlichen Küche mit Fleisch, Fisch, Beilage und Gemüse.

## Leichte Kost

Moderne und traditionelle Gerichte, bei welchen auf schwer verdauliche Zutaten und eine fettreiche Zubereitung verzichtet wird.

## Vegetarische Kost

Fleischlose Mahlzeiten, die mit frischem Gemüse und hochwertigen Milch- oder Getreideprodukten zubereitet werden.

## Diabetes-Kost

Attraktive Gerichte, die nach den Vorgaben der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zubereitet werden.

## Zusatzangebot

Auf unserem Menüplan stehen ausserdem verschiedene feine Eintopfgerichte, Salate, Suppen und Desserts zur Auswahl.

Viele der angebotenen Mahlzeiten bestehen aus mehreren separaten Schalen (z. B. Fleisch, Teigwaren, Gemüse). Die einzelnen Gerichte lassen sich deshalb nach Belieben kombinieren. Sollten Sie mal keine Lust auf Fleisch haben, so tauschen Sie z. B. das Kalbsgeschnetzelte von heute mit dem Zander von morgen aus.

Kombinieren  
Sie nach  
Herzenslust

# Bestellen und zubereiten: So einfach profitieren Sie von unserem Angebot

## Bestellung

Bis spätestens eine Woche vor der Lieferung

## Lieferung

Die Lieferung erfolgt kostenlos jeden Mittwoch durch die freiwilligen Fahrerinnen und Fahrer der Fachstelle 60+ der Gemeinde Spiez.

## Bezahlung

Per Monatsrechnung

## Haltbarkeit

Ihre Mahlzeiten werden nach traditionellen Methoden zubereitet und durch Erhitzen haltbar gemacht. Ungeöffnete Speisen sind im Kühlschrank bis zu 14 Tagen haltbar. Bitte beachten Sie das Verbrauchsdatum auf der Etikette.

## Abfall

Um möglichst wenig Platz im Abfalleimer zu beanspruchen, können Sie die Schalen ineinander stapeln und so platzsparend entsorgen. Natürlich lassen sich die Schalen auch waschen und in der Küche und im Haushalt weiterverwenden.

## Zubereitung im Wasserbad

Füllen Sie eine grosse Pfanne mit wenig Wasser (ca. 2 cm) und erhitzen Sie dieses bis zum Siedepunkt. Anschliessend können Sie die Temperatur auf die Stufen 1 oder 2 zurückstellen. Menüschalen bei verschlossener Folie ca. 10 bis 20 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Anschliessend aus dem Wasserbad nehmen und Deckfolie aufreissen.

## Zubereitung im Mikrowellenherd

Deckfolie mehrmals mit einer Gabel einstechen. Ungefähr vier bis sechs Minuten bei reduzierter Leistung erhitzen und kurz nachziehen lassen. Anschliessend Deckfolie aufreissen.

## Guten Appetit

Nun können Sie das Essen auf einem Teller anrichten und je nach Bedarf mit Salz, Pfeffer oder Gewürzen individuell verfeinern.



# Sie möchten hochwertigere Mahlzeiten unkompliziert geniessen?

Wir freuen  
uns auf Ihre  
Kontaktaufnahme!

Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir freuen uns, Sie bald mit unseren Gerichten verwöhnen zu dürfen.

Der Mahlzeitendienst ist ein Angebot der Stiftung Solina in Zusammenarbeit mit der Fachstelle 60+ der Gemeinde Spiez.

**SPIEZ 60+**

Mehr über die Stiftung Solina und unsere Angebote erfahren? Dann besuchen Sie unsere Homepage [solina.ch](http://solina.ch) oder nutzen Sie folgenden QR-Code:

**Solina Spiez**  
Mahlzeitendienst  
Stockhornstrasse 12  
3700 Spiez

T 033 655 40 40  
[info@solina.ch](mailto:info@solina.ch)

