



Pro Senectute Appenzell Innerrhoden

Marktgasse 10c
9050 Appenzell

Telefon 071 788 10 20

info@ai.prosenectute.ch
ai.prosenectute.ch

Mahlzeitendienst

Geniessen zu Hause

Appenzell Innerrhoden
ai.prosenectute.ch

Älteren Menschen, die nicht mehr selber kochen können, liefert der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Appenzell täglich frische, preiswerte Mahlzeiten ins Haus. Eine ausgewogene Ernährung trägt viel zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei. Sie beugt verschiedenen Krankheiten vor wie Müdigkeit, Verstopfung, Unterernährung, Gicht, Knochen-Erkrankungen usw.

Auslieferung

Die Mahlzeiten werden in der Küche des Altersheims Gontenbad zubereitet, vorgekocht und abgekühlt. Mitarbeiterinnen verteilen sie von Montag bis Samstag ab 9.00 Uhr.

Zubereitung

Die Mahlzeiten können im Mikrowellengerät oder in der Pfanne erhitzt werden. Es besteht die Möglichkeit, ein Mikrowellengerät für CHF 10.50 pro Monat zu mieten, wir empfehlen jedoch die Anschaffung eines eigenen Gerätes.

Hygiene

Möchten Sie einen Teil der Mahlzeit aufbewahren, so ist das problemlos möglich. Bewahren sie die Resten unbedingt im Kühlschrank auf!

Auswahl

Es besteht die Möglichkeit, verschiedene Menüs zu bestellen: Normalkost, Schonkost, Diabetes-Diät oder Vegetarisch.

Zum Menü gehören

- Suppe
- Salat
- Fleisch mit Beilage
- zwei Sorten Gemüse
- bei Diätkost drei bis vier Sorten Gemüse
- Dessert

Alle Menüs werden frisch zubereitet. Wir legen grossen Wert auf saisonale Produkte.

Preis

CHF 17.- pro Mahlzeit

Eine gesunde Kost muss ausgewogen sein

Dass Sie neben dem Tagesmenü täglich Brot, Milch, Milchprodukte, frischen Salat und Früchte essen, ist für Sie sicher eine Selbstverständlichkeit. So nimmt Ihr Körper genügend Vitamine und Mineralstoffe auf.

Bestellung

Pro Senectute Appenzell Innerrhoden
Marktgasse 10c, 9050 Appenzell
Telefon 071 788 10 20 (Vormittag)