

PHILOSOPHIE

Frühstück - das Sprungbrett in den Tag

Heutzutage nehmen sich viele Menschen keine Zeit für ein Frühstück. Jeder Mensch, egal ob gross oder klein, braucht morgens genügend Energie um am Arbeitsplatz oder in der Schule leistungsfähig zu sein.

Einigen Menschen fällt es leicht morgens ausgiebig zu frühstücken, während andere frühmorgens keinen Bissen runterbringen. Im letzteren Fall wäre es sinnlos, sich gegen seinen Appetit und Hunger zum Frühstück zu zwingen. Viel wichtiger ist es auf sein eigenes Hunger- und Sättigungsgefühl zu achten und so das Frühstück erst später, im Verlaufe des Vormittags einzunehmen. Zeitmangel sollte kein Grund sein diese wichtige Mahlzeit ausfallen zu lassen, eine Viertelstunde reicht schon aus um ein Müesli oder belegtes Brot zu essen.

Das Frühstück nimmt in der täglichen Ernährung eine wichtige Rolle ein. Zu empfehlen ist eine Energieverteilung über den Tag in drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) und zwei Zwischenmahlzeiten (Znüni und Zvieri). Der Anteil des Frühstücks soll etwa 30% des Tages Energiebedarfes ausmachen.

Wie sieht denn ein ausgewogenes Frühstück aus?

VIER UNERLÄSSLICHE KOMPONENTE

- **Milch und Milchprodukte**
Versorgen Sie mit hochwertigem Eiweiss, Calcium, Jod, sowie wichtige Vitamine (B1 und B12)
Wählen Sie davon die fettarmen Varianten, so sparen Sie bei Bedarf auch noch Kalorien ein.
- **Brot und Getreideflocken**
Besonders vollwertige Sorten, wie Vollkornbrot, Vollkorn Cerealien und Mehrkorn Müesli sorgen, dank hohem Nahrungsfaser Gehalt für eine langanhaltende Sättigung.
- **Früchte**
Liefen Ihnen wichtige Vitamine und Mineralstoffe, Nahrungsfasern und Flüssigkeit für einen gesunden Start in den Tag. Des Weiteren enthalten sie sekundäre Pflanzenstoffe, denen protektive Wirkungen bezüglich Krebs und Anti Aging zugeschrieben werden. Früchte können in roher Form gegessen werden oder als Fruchtsäfte.
- **Getränke**
Ideal zum Frühstück sind Kaffee, ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees und natürlich Mineralwasser geeignet. Wichtig ist, dass die täglich empfohlene Trinkmenge über den Tag verteilt wird, dazu ist das Frühstück ein guter Anfang.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen guten Appetit und einen guten Start für den heutigen Tag.

WERTER GAST

In unserem Betrieb arbeiten **ausgebildete Diätköche**, die Ihnen gerne bei einer **Lebensmittel Unverträglichkeit** ein **angepasstes Essen** zusammenstellen.

Wir servieren Ihnen **Schweizerfleisch**, andere Herkunftsländer werden deklariert.

Lachs: Norwegen / Schweden

Preise in CHF, inklusive aktueller Mehrwertsteuer

ZMORGE

«FÜR E CHLIN HUNGER»

e Versuech wärt

Früchtebrot, regionaler Hart- und Weichkäse
Früchte Chutney und Butter

oder wi mes kennt

Gipfeli, Brot u „chli Chäs“
hausgemachte Konfitüre, Butter
1 Getränk nach Ihrer Wahl

9.50

«STARTER KIT»

mit vielen Vitaminen für einen guten Tag

1 Vollkornbrötli, Brot und Butter
hausgemachte Konfitüre
verschiedene Früchte und Nüsse
1 Glas Fruchtsaft
1 Getränke nach Ihrer Wahl
Kaffee, Tee, Caotina surfin oder Ovo

16.50

«ISS DICH FIT Z`MORGE»

ein leichtes und gesundes Frühstück

1 Vollkorngipfeli, 1 Vollkornbrötli und Brot
Butter, regionaler Hart- und Weichkäse
hausgemachte Konfitüre
«gschichtets» Müesli mit Beeren, Früchten
und Tägertschi Quark
1 Glas Fruchtsaft
2 Getränke nach Ihrer Wahl
Kaffee, Tee, Caotina surfin oder Ovo

19.50

«BISTRO Z`MORGE»

das Abwechslungsreiche

1 Buttergipfeli, 1 Vollkornbrötli und Brot
hausgemachte Konfitüre und Butter
auserlesener, regionaler Hart- und Weichkäse
Trockenfleisch, Schinken und Salami
Eierspeisen (nach Ihrer Wahl)
frische Saisonfrüchte
«gschichtets» Müesli mit Beeren, Früchten
und Tägertschi Quark
1 Glas Fruchtsaft
2 Getränke nach Ihrer Wahl
Kaffee, Tee, Caotina surfin oder Ovo

26.50

«MÄRIT Z`MORGE»

ab vier Personen und auf Vorbestellung

Buttergipfeli, Vollkornbrötli, Brot und Züpfe
hausgemachte Konfitüre, Honig und Butter
Eierspeise (nach Ihrer Wahl)
gebratener Speck mit Röschi
auserlesener, regionaler Hart- und Weichkäse
Trockenfleisch, Schinken und Salami
«gschichtets» Müesli mit Beeren, Früchten
und Tägertschi Quark
Früchteplatte mit Saisonfrüchten

Mineralwasser und verschiedene Fruchtsäfte
Kaffee, Tee, Caotina surfin oder Ovo

33.50

«BRUNCH BUFFET»

ab zehn Personen und auf Vorbestellung

Buttergipfeli, Vollkornbrötli, Brot und Züpfe
hausgemachte Konfitüre, Honig
Eierspeise (nach Ihrer Wahl), Suppe
gebratener Speck, Chipolata mit Röschi
Trockenfleisch, Schinken, Salami und Lachs
auserlesene regionale Hart- und Weichkäse, Butter
«gschichtets» Müesli mit Beeren, Früchten
und Tägertschi Quark
Früchteplatte mit Saisonfrüchten
hausgemachte Creme (nach Saison)
vier verschiedene Hausgebäck

ein Warm Kalt Buffet (bis gnue)

Mineralwasser und verschiedene Fruchtsäfte
Kaffee, Tee, Caotina surfin oder Ovo

ein Cüpli zum Anstossen

44.50