

**Tischnummer:** \_\_\_\_\_  
**Zimmernummer:** \_\_\_\_\_

### **Das Wetter in Konzell**

**am Dienstag, 27. Oktober 2020**

In Konzell fällt morgens Regen bei Werten von 4°C. Im weiteren Verlauf des Tages bilden sich vom Nachmittag bis abends leichte Wolken und die Temperaturen liegen zwischen 6 und 8 Grad. Nachts bilden sich leichte Wolken bei Werten von 5°C. Mit Böen zwischen 24 und 36 km/h ist zu rechnen.

[http://www.wetter.com/wetter\\_aktuell/wettervorhersage/morgen/deutschland/konzell/DE0005680.html](http://www.wetter.com/wetter_aktuell/wettervorhersage/morgen/deutschland/konzell/DE0005680.html)

### **Wellnesstipp:**

Sie kennen den Vorsatz: „ich will mich endlich gesünder ernähren.“ Hier zwei Grundregeln, die Sie fiter machen und leicht umsetzbar sind:  
Genügend trinken - 1,5 Liter Wasser, am besten stilles, ist die ungefähre Mindesttrinkmenge pro Tag. Mischen Sie es im Verhältnis 1:4 mit Aronia- oder Cranberrysaft. Hierbei handelt es sich um zwei wahre Vitaminbomben. Preiswerter und ebenfalls gesund ist die Mischung mit Orangen-, Zitronen- oder Limettensaft. Wasser allein ist auf Dauer zu fad? Obst und Gemüse - Nimm „fünf am Tag“  
Obst und Gemüse gehören in den Mittelpunkt unserer Ernährung, da sie reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind. Sie sollten möglichst frisch verzehrt oder eher kurz gegart werden. Obst und Gemüse sollten in jeder Mahlzeit des Tages enthalten sein. Säfte können dabei eine schmackhafte Abwechslung bieten und eine Portion Obst oder Gemüse abdecken.

**Einen schönen Tag wünscht  
Familie Schegerer mit Reibener Hof Team**

### **Vitalsnack von 13:30 Uhr – 15:30 Uhr**

**Salatauswahl**  
\*\*\*

**Blumenkohl / Kartoffeln überbacken**  
\*\*\*

**Blechkekchen**

### **Abendmenü ab 18:00 Uhr**

**Salat vom Buffet**  
\*\*\*

**Tomaten-Ingwer-Suppe / Croutons**  
vom Buffet  
\*\*\*

**Tintenfisch / Kräuterbutter**  
gegrillter Spargel / Spinatkartoffelgratin

**oder**

**Kalbssteak / Röstzwiebeln**  
Brokkoli / Tomatenreis

**oder**

**Gefüllte Zucchini**  
Tomatensoße / Grüne Bandnudeln  
\*\*\*

**Dessert vom Buffet**

**BITTE WÄHLEN SIE  
IHREN HAUPTGANG!**