

15.10.2018 – 19.10.2018

Salatwoche

IN DIESER WOCHE BIETEN WIR IHNEN EINE AUSWAHL VON FRISCHEN SALATEN. SIE STELLEN SICH WIE GEWOHNT IHREN SALATTELLER ZUSAMMEN UND ENTSCHEIDEN WELCHES DER TÄGLICHEN ANGEBOTE SIE ZUM SALAT ESSEN MÖCHTE.

WIR BIETEN IHNEN TÄGLICH JEWEILS WECHSELNDE BEILAGEN, WIE POMMES FRITES, KROKETTEN, RÖSTI UND KARTOFFELN



MONTAG:	BRATWURST
DIENSTAG:	PUTENSCHNITZEL
MITTWOCH:	RINDERHACKSTEAK
DONNERSTAG:	SCHWEINENACKENSTEAK
FREITAG:	FISCH

SELBSTVERSTÄNDLICH GIBT ES EIN ENTSPRECHENDES ANGEBOT FÜR DIE FLEISCHLOSEN GÄSTE

ZUSÄTZLICH STEHT IHNEN KOSTENFREIES MINERALWASSER ZUR VERFÜGUNG.

EIN SALAT ALS SPEISE IST EINE ZUBEREITUNG, DIE URSPRÜNGLICH UND VORWIEGEND – JEDOCH NICHT ZWINGEND – AUS ROHEM SALATGEMÜSE HERGESTELLT WIRD. SALATE GEHÖREN ZUR KALTEN KÜCHE UND WERDEN ENTWEDER ALS VOR-, HAUPTSPESIJE ODER ALS BEILAGE GEREICHT. ES GIBT VERSCHIEDENE ARTEN VON SALATBLÄTTERN. HAUPTSÄCHLICH BESTEHT SALAT AUS WASSER, DER BELIEBTE KOPFSALAT SOGAR ZU 95 %. AUßERDEM ENTHÄLT DAS KALORIENARME NAHRUNGSMITTEL VITAMINE, MINERALIEN UND BALLASTSTOFFE, DIE DIE VERDAUUNG ANREGEN UND FÜR EIN GESUNDES WACHSTUM DER DARMFLORE SORGEN. NEBEN DEN WERTVOLLEN VITAMINEN, DIE DIE ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN, SOLLEN AUßERDEM PFLANZENSTOFFE WIE CAROTINE UND ANTIOXIDANTIEN KREBS UND HERZINFARKT VORBEUGEN.

ANTIOXIDANTIEN, DIE AUCH ALS RADIKALFÄNGER BEZEICHNET WERDEN, SIND IN DER LAGE, SOG. FREIE RADIKALE ZU NEUTRALISIEREN. DIES SIND AGGRESSIVE VERBINDUNGEN, DIE PHYSIOLOGISCHE WEISEN BEI ZAHLREICHEN STOFFWECHSELVORGÄNGEN UND DER ENERGIEGEWINNUNG ENTSTEHEN. SIE SIND FÜR ABWEHRREAKTIONEN DES KÖRPERS WICHTIG, KÖNNEN ABER AUCH SCHÄDEN AN DER ERBSUBSTANZ (DNA), DEN ZELLMEMBRANEN UND KÖRPEREIWEIßEN HERVORRUFEN. DIESE SCHÄDIGUNGEN KÖNNEN ZU VORZEITIGER GEWEBEALTERUNG, GEWEBETOD UND KREBS FÜHREN.

WENN SIE UNS EINE RÜCKMELDUNG GEBEN MÖCHTE, BITTE MAIL AN: GRUETZ@BTZ-KOELN.DE
BEI FRAGEN BETREFFEND DER ALLERGENE UND ZUSATZSTOFFEN SPRECHEN SIE BITTE DIE MITARBEITER AN DER ESSENAUSGABE, KASSE UND IM BERUFSTRAINER BÜRO AN.