

Münster · 09.06. | Menü des Betriebsrestaurants

Wir freuen uns, Sie am Gesundheitstag mit Impulsen rund um gesunde Ernährung, vitale Lebensweise und bewussten Genuss zu inspirieren.

Menü 1

Gebratener Zander
mit gedünstetem Kohlrabi,
Kartoffeln und Frankfurter
Grüne Soße light



Menü 2

Gerösteter Spargel aus dem Ofen
mit Pinienkernen,
Kirschtomate, Oliven und Gnocchi

Münster · 09.06. | Was dieses Menü wertvoll macht

Gesunder Genuss muss nicht kompliziert sein. Schon kleine Entscheidungen auf dem Teller können Energie für den Arbeitstag geben.

Menü 1: Gebratener Zander

Zander liefert hochwertiges Eiweiß und macht angenehm satt, ohne schwer zu wirken. Kohlrabi bringt Frische und Ballaststoffe auf den Teller. Kartoffeln geben Energie für den Tag. Kräuter und eine leichte Soße runden das Gericht genussvoll ab.

Menü 2: Gerösteter Spargel

Spargel ist saisonal, wasserreich und von Natur aus leicht. Tomaten und Oliven bringen mediterrane Frische und wertvolle Pflanzenstoffe. Pinienkerne ergänzen gute Fette. Gnocchi machen die vegetarische Variante ausgewogen und sättigend.

Unser Tipp: bewusst essen, gut kauen und zwischendurch Wasser trinken. So wird Genuss zu einem kleinen Gesundheitsimpuls für den Arbeitstag.