

## Suppen

Käserahmsuppe mit Vollkornbrot 3,00 €

Bad Suderöder Senfsüppchen mit Kräutern  
und Vollkornbrot 3,00 €

*Reichlich Brot, Brötchen, Getreideprodukte, möglichst als Vollkornprodukte verzehrt, sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel und ermöglichen die Aufnahme wertvoller Inhaltsstoffe von Mineralstoffen über Vitamine bis hin zu Ballaststoffen.*

## Salate

Kleiner gemischter Salatteller mit Dressing <sup>4</sup> 3,90 €

Großer Salatteller mit Broccoli, Thunfisch, Dressing <sup>4</sup>  
und Vollkornbrot 8,20 €

*Broccoli enthält viel Vitamin C und Magnesium. Magnesium ist wichtig für die Energiebereitstellung in der Muskulatur und beugt Krämpfen vor.*

Großer Salatteller mit geraspeltem Käse und Ei,  
Dressing <sup>4</sup> und Vollkornbrot 8,50 €

*Der tägliche Verzehr von Käse und Milchprodukten, z.B. ¼ Liter Milch und drei Scheiben Käse, ist für eine vielseitige Ernährung sehr empfehlenswert. Hierbei sollten möglichst fettarme Produkte ausgewählt werden. Durch den hohen Calciumgehalt in den Milchprodukten kann der Osteoporose entgegengewirkt werden.*

## *Für den kleinen Appetit*

Omelette, gefüllt mit Champignons,  
gereicht mit Salatgarnitur

7,50 €

*Die wertvollen Ballaststoffe in den Champignons regen die Verdauung an und senken den Cholesterinspiegel.*

Streifen vom Schwarzwälder Schinken  
auf Gemüse- Schupfnudeln

8,00 €

## *Geflügelgerichte*

Hähnchenbrustfiletroulade mit herzhafter Füllung,  
dazu Farfalle in Rahmsauce und ein Salatteller

11,90 €

Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Mandelpanade,  
dazu Pfannengemüse, Kräuterbutter <sup>2</sup> und Bandnudeln 12,30 €

*Geflügel ist nicht nur leicht verdaulich, es enthält unter anderem auch Vitamin B1 (Thiamin). Dieses Vitamin wird auch das „Gute- Laune- Vitamin“ genannt, da es die Stimmung aufhellt. Dies geschieht, weil dieses Vitamin für das Funktionieren zahlreicher Wechselwirkungen zwischen Gehirn, Nerven und Muskeln sorgt.*

## *Rund um die Kartoffel*

*Mit 150 g Kartoffeln können wir nahezu unseren gesamten Tagesbedarf an lebenswichtigen Aminosäuren decken, außerdem bis zu 35 Prozent unseres Vitamin- C- Bedarfes. Mit dem hohen Gehalt an weiteren Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind die Kartoffeln also eine rundherum gesunde Sache.*

Backkartoffel unter Spinat- Käsehaube,  
mit Kräuterrahm, dazu ein Salatteller

8,90 €

Magere Schinkensülze mit Zwiebelringen  
und Sauerrahm, dazu Majorankartoffeln

10,90 €

Harzer Kutscherpfanne, serviert mit herzhaften  
Röstkartoffeln, dazu ein Kalbsschnitzel und ein Salatteller 12,00 €

## *Frisch aus der Pfanne*

*Fett ist nicht gleich Fett, deshalb verwenden wir bei der Zubereitung der Pfannengerichte ausschließlich hochwertige, pflanzliche Fette, mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Eine Reihe dieser Fettsäuren kann der Körper nicht selbst aufbauen. Die ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken Herz- Kreislauf- Erkrankungen entgegen und beeinflussen den Cholesterinhaushalt des Körpers positiv.*

Knuspriges Kalbsschnitzel mit grünen Bohnen  
und Schupfnudeln

11,80 €

Lammmedaillons mit Parmesankruste, dazu  
grüne Bohnen und Rosmarinkartoffeln

12,50 €

*Rosmarin macht heterozyklische Amine unschädlich, die beim Braten und Grillen von Fleisch entstehen und schützen so vor Krebserkrankungen.*

Kalbsgeschnetzeltes mit Champignons und Mais,  
dazu Farfalle und ein Salatteller

13,00 €

*Reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Pasta, Reis, Kartoffeln und Gemüse, jeweils möglichst frisch und wenig verarbeitet, helfen auch, die täglich empfohlene Energieaufnahme aus der Nährstoffgruppe der Kohlenhydrate, von etwa 55 Prozent der täglichen Gesamtkalorienmenge, zu erreichen.*

## *Fisch und Meeresfrüchte*

Gebratenes Pangasiusfilet auf Pfannengemüse,  
dazu Reis und Kräuterbutter <sup>2</sup>

9,90 €

*Pangasius ist ein fettarmer Speisefisch, er liefert wertvolles Eiweiß, welches unserem Körper die benötigten „Baustoffe“ zur Zellregeneration bietet.*

Gebratenes Rotbarschfilet nach griechischer Art, auf  
gebackenem Feta- Käse und Oliven, dazu Gemüsereis

11,50 €

Lachsfilet im Schinkenmantel, gereicht mit Röstkartoffeln  
und einem Salatteller

13,50 €

*Fisch und Meeresfrüchte gehören mindestens einmal pro Woche auf den Speiseplan, denn sie sind leicht verdaulich und sorgen für Abwechslung bei unserer Ernährung. Insbesondere die Fettfische liefern wertvolle, essentielle Fettsäuren.*

## *Vegetarische Gerichte*

*Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sollen etwa 40 Prozent der täglich verzehrten Lebensmittelmenge ausmachen. Deshalb empfiehlt sich die abwechslungsreiche Kombination dieser Lebensmittelgruppe und der Verzehr mehrmals täglich.*

Schupfnudel- Pfanne mit frischem Gemüse  
und Kräuterrahm

9,50 €

Blattspinat, mit Weichkäse und Tomaten überbacken,  
dazu Petersilienkartoffeln

9,80 €

*Spinat enthält 126 mg knochenwichtiges Calcium pro 100 g. Weitere Calcium-lieferanten sind z.B. Milch- und Milchprodukte, Broccoli, Sesam.*

Reichhaltige Gemüseplatte, serviert mit Schmetterlings-  
nudeln in Kräuterrahm

10,50 €

# Getränkekarte

## Bier vom Fass

Hasseröder Pils	0,2 l	1,50 €
	0,3 l	2,00 €
	0,5 l	3,00 €
Köstritzer Schwarzbier	0,3 l	2,00 €
Alster	0,3 l	2,00 €

## Flaschenbiere

Becks alkoholfrei	0,33 l	2,00 €
Franziskaner Hefeweizen hell oder dunkel	0,5 l	3,00 €

## Alkoholfreie Getränke

Bad Suderoder Mineralbrunnen	0,25 l	1,70 €
Coca-Cola <sup>1,3,5,6</sup> , Fanta <sup>1,3</sup> , Sprite <sup>1</sup> , Spezi <sup>1,3,5,6</sup> , Apfelschorle	0,2 l	1,80 €
	0,3 l	2,50 €
Säfte – Orange, Apfel, Tomate, Kirsch, Traube	0,2 l	2,00 €
Nektar – Banane	0,2 l	2,00 €
Tonic <sup>8</sup>	0,25 l	2,00 €
Bitter Lemon	0,25 l	2,00 €
Ginger Ale	0,25 l	2,00 €

Erläuterungen zu 1 - 8

In o.g. Speisen und Getränke sind unter anderem folgende Zutaten enthalten:

- 1) mit Konservierungsstoff, 2) mit Geschmacksverstärker, 3) mit Farbstoff,  
4) mit Süßungsmittel, 5) mit Phosphat, 6) mit Koffein,  
7) mit Teein, 8) mit Chinin

## Warme Getränke

Tasse Kaffee <sup>6</sup>	1,50 €
Glas Tee <sup>7</sup>	1,50 €
Pott Schokolade	2,00 €
Kännchen Kaffee <sup>6</sup>	3,00 €
Kännchen Tee <sup>7</sup>	3,00 €
Kännchen Schokolade	3,00 €
Espresso <sup>6</sup>	1,50 €
Cappuccino <sup>6</sup>	2,00 €
Pott Kaffee <sup>6</sup>	2,00 €
Glühwein	2,50 €
Grog	2,50 €
Irish Coffee <sup>6</sup>	3,80 €

## Aperitif

Campari <sup>3</sup>	5 cl	2,50 €
Martini bianco	10 cl	3,20 €
Martini rosso	10 cl	3,20 €

## Spirituosen

Nordhäuser Korn (32 %)	2 cl	1,50 €
Obstler nach Angebot	2 cl	1,80 €
Wodka Gorbatschow	2 cl	1,80 €
Bacardi	2 cl	1,80 €
Apfelkorn	2 cl	1,50 €
Bad Suderöder Brunnengeist	4 cl	2,60 €
Malteser Kreuz Aquavit	2 cl	1,80 €
Schierker Feuerstein	2 cl	1,50 €
Jägermeister	2 cl	1,80 €
Wilthener Weinbrand	2 cl	1,50 €
Asbach Uralt	2 cl	2,00 €
Jim Beam	2 cl	2,00 €
Jonny Walker	2 cl	2,00 €
Baileys Cremelikör	2 cl	2,00 €