Tel:	2023
Name/Nom Vorname/Prénom	**Woche / Semaine 25**
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu	Von/de 20.06.2023
	Bis/Jusqu'au 26.06.2023

	Datum				Stk	
Lieferung / Livraison Dienstag / Mardi, bis 12:30	Dienstag / Mardi 20.06.2023	Sommer-Rehpfeffer Spätzli Rotkraut	*Civet de chevreuil d'été* *Spaetzli* *Choux rouges*			
	Mittwoch / Mercredi 21.06.2023	Poulet Casimir Reis Gemüse mit Champignons	*Poulet Casimir* *Riz* *Légumes aux champignons*			
	Donnerstag/ Jeudi 22.06.2023	Rindshamburger Kartoffelwedges Romanesco	*Hambourger de bœuf* *Wedges de pdt* *Romanesco*			
Lieferung / Livraison Freitag / Vendredi - 12:30	Freitag / Vendredi 23.06.2023	Gefüllte Peperoni (Vegi) Ebli Ratatouille	*Poivrons farcies (végé)* *Ebli* *Ratatouille*			
	Samstag / Samedi 24.06.2023	Hackbraten Teigwaren Schwarzwurzeln	*Rôti haché* *Pâtes* *Salsifis*			
	Sonntag / Dimanche 25.06.2023	Rindsschmorbraten Kartoffelstock Lattich	*Bœuf braisé* *Pommes purée* *Laitue braisé*			
	Montag / Lundi 26.06.2023	Spaghetti Carbonara Gemüse und Salat	*Spaghetti Carbonara* *Légumes et salade*			
Vegetarisch Végétarien ***(es het solangs het)***		Vegi Lasagne Gemüse und Salat	*Lasagne végé* *Légumes et salade*		DI	FR
Wochenhit Hit de la semaine ***(es het solangs het)***		Wurst-Käse Salat Salatgarniture	*Salade de cervelats et fromage* *Garniture de salade*		DI	FR

Preis pro Menu: CHF 15.00 **Prix par menu: CHF 15.00**

Bestellungseingang bitte SPÄTESTENS bis zum VORTAG der Lieferung um 12:00 Uhr

Luginbühl's EVENT & CATERING
Schwadernaustrasse 65, 2558 Aegerten
Telefon **+41 (0)32 373 18 01**, Telefax +41 (0)32 373 18 02
welcome@luginbuehls.com, www.luginbuehls.com

Glutenfrei
Sans gluten

Laktosefrei
Sans lactose

LUGINBÜHL'S
MENU SERVICE

Luginbühl's bESSER-Wisser…

Peperoni - Gemüsepaprika

Paprika sind eine vielseitige Sorte von Gemüse, das in verschiedenen Formen, Größen und Farben vorkommt. In dieser Zusammenfassung werden die Eigenschaften von Paprika, ihre Verwendung in der Küche und ihre gesundheitlichen Vorteile behandelt.

Paprika gehören zur Familie der Nachtschattengewächse und sind eng mit Tomaten, Kartoffeln und Auberginen verwandt. Sie sind in verschiedenen Farben erhältlich, darunter grün, gelb, orange und rot. Jede Farbe hat ihren eigenen Geschmack und ihre eigenen Verwendungsmöglichkeiten. Grüne Paprika sind in der Regel weniger süß und etwas bitterer als reife, rote Paprika.

In der Küche werden Paprika auf vielfältige Weise verwendet. Sie können roh gegessen, gegrillt, gebraten, gebacken oder zu verschiedenen Gerichten hinzugefügt werden. Paprika sind eine beliebte Zutat in Salaten, Suppen, Eintöpfen, Saucen und vielen anderen Gerichten. Sie werden auch oft gefüllt und als Hauptgericht serviert.

Paprika sind nicht nur lecker, sondern auch gesund. Sie sind reich an Vitamin C, das ein starkes Antioxidans ist und das Immunsystem stärkt. Paprika enthalten auch viele andere Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B6, Folsäure, Kalium und Ballaststoffe. Diese Nährstoffe sind wichtig für eine gesunde Ernährung und tragen zur Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts und einer gesunden Verdauung bei.

Darüber hinaus enthalten Paprika Capsanthin, ein Carotinoid, das ihnen ihre leuchtende rote Farbe verleiht. Capsanthin hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, die zum Schutz des Körpers vor schädlichen freien Radikalen beitragen können. Es wurde auch festgestellt, dass Capsanthin eine positive Wirkung auf die Augengesundheit hat und das Risiko von Augenkrankheiten wie Katarakten und altersbedingter Makuladegeneration verringern kann.

Paprika sind auch kalorienarm und können daher eine gute Option sein, wenn man Gewicht verlieren oder halten möchte. Sie enthalten auch Capsaicin, das in scharfen Paprikaschoten vorkommt und den Stoffwechsel anregen kann. Dies kann dazu beitragen, den Kalorienverbrauch zu steigern und die Fettverbrennung zu erhöhen.

Es ist wichtig zu beachten, dass einige Menschen empfindlich auf Paprika reagieren können, insbesondere auf scharfe Sorten. Sie können Magenreizungen oder Sodbrennen verursachen. Es wird empfohlen, die Reaktion des eigenen Körpers zu beobachten und die Menge an Paprika entsprechend anzupassen.

Insgesamt sind Paprika vielseitige Gemüsesorten, die in vielen verschiedenen Küchen auf der ganzen Welt geschätzt werden. Ihr süßer Geschmack, ihre knusprige Textur und ihre gesundheitlichen Vorteile machen sie zu einer beliebten Zutat in zahlreichen Gerichten. Durch ihre Vielseitigkeit und ihren Nährstoffgehalt sind Paprika eine gute Ergänzung

Luginbühl's EVENT & CATERING
Schwadernaustrasse 65, 2558 Aegerten
Telefon **+41 (0)32 373 18 01**, Telefax +41 (0)32 373 18 02
welcome@luginbuehls.com, www.luginbuehls.com

Glutenfrei
Sans gluten

Laktosefrei
Sans lactose

Tel:	2023 – Juni
Name/Nom Vorname/Prénom	**Woche / Semaine 25**
Adresse; PLZ, Ort Adresse; CPT, Lieu	Von/de 20.06.2023
	Bis/Jusqu'au 26.06.2023

Unsere Kühlschrankfüller…. Einfach der Knüller…

					Lieferung am	
					Di	Fr
Sauce	Salatsauce French *Sauce à salade french dressing*	5 dl	CHF 5.-			
	Salatsauce Italienisch *Sauce à salade italienne*	5 dl	CHF 5.-			
Salat	Gemischter Salat *Salade mêlée*	ca. 300 g	CHF 7.-			
	Grüner Salat *Salade verte*	ca. 200 g	CHF 5.-			
Suppe	Tomaten Crème Suppe *Crème de tomates*	250 g	CHF 5.-			
	Spargel Cremesuppe *Crème aux asperges*	250 g	CHF 5.-			
Getränke Boissons	Haustee – mit Suchtpotential *Thé fait maison*	5 dl	CHF 4.-			
	Rotwein – Pont St. Roc Côtes du Rhône (F)	2 dl	CHF 5.-			
Snacks Dîner						
	Käsekuchen *Quiche de fromage*	120 g	CHF 5.-			
	Gemüsequiche *Quiche aux légumes*	120 g	CHF 5.-			
	Früchtekuchen *Gâteau aux fruits*	120 g	CHF 5.-			

Luginbühl's EVENT & CATERING
Schwadernaustrasse 65, 2558 Aegerten
Telefon **+41 (0)32 373 18 01**, Telefax +41 (0)32 373 18 02
welcome@luginbuehls.com, www.luginbuehls.com

Glutenfrei
Sans gluten

Laktosefrei
Sans lactose

LUGINBÜHL'S
MENU SERVICE

					Lieferung am	
					Di	Fr
Backwaren	Butterzöpfli Petit tresse au beurre	2x80g	CHF 5.-			
	Alex' gebrannte Mandeln	**150 g**	**CHF 5.-**			
Desserts	Fruchtsalat *Macédoine de fruits*	150 g	CHF 6.-			
	Luginbühl's Schwarzwälder *Forêt noire à la façon Luginbühl's*	200 g	CHF 6.-			
	Cheese Cake mit Mango *Cheese Cake à la mangue*	200 g	CHF 6.-			
	Apfelkompott Compote de pommes	250 g	CHF 6.-			
	Birchermüesli *Bircher*	200 g	CHF 5.-			

Im Angebot Joghurt 175 g **4 Stück (pro Lieferdatum)** **CHF 5.-**

		Di	Fr			Di	Fr
Brombeere	Mûres			Kirschen	Cerises		
Waldbeeren	*Fruits des bois*			Mokka	*Mocca*		
Aprikose	*Abricot*			Pêche Melba			
Banane	*Banane*			Nature			

Im Angebot Ingwer Shots - Klosterkitchen

360 ml Flasche CHF 10.- (1 Flasche à 12 Shots)	**Di**	**Fr**		**Di**	**Fr**
Ingwer Shot Klassik			Ingwer Shot Granatapfel		

Luginbühl's EVENT & CATERING
Schwadernaustrasse 65, 2558 Aegerten
Telefon **+41 (0)32 373 18 01**, Telefax +41 (0)32 373 18 02
welcome@luginbuehls.com, www.luginbuehls.com

Glutenfrei
Sans gluten

Laktosefrei
Sans lactose