

# Fit in den Frühling



## GASTHAUS HOTEL ZUR SONNE IN ZUSAMMENARBEIT MIT LEISTUNGSZENTRUM BY ALEXANDER KAMM EMPFEHLEN...

Alle Gerichte sind mit mehr Gemüse und weniger Kohlenhydraten,  
ohne Weizen, Salz und Fett zubereitet.

### Vorspeisen

Großer bunter Salat mit Mangodressing <sup>11,13</sup>	13,80 €
<i>wahlweise mit</i>	
• Spiegelei, <sup>3</sup> pro Stück	1,20 €
• Putenstreifen	5,00 €
• Garnele, <sup>2</sup> pro Stück	2,00 €
• Rinderstreifen	10,80 €
Tafelspitz und Gemüsewürfel in einer Consommé, serviert im Glas,	9,90 €

### Hauptgänge

Dinkelspaghetti mit Zucchini-Champignon Gemüse und Kirschtomatensoße <sup>3,9</sup>	15,80 €
<i>wahlweise mit</i>	
• Garnele, <sup>2</sup> pro Stück	2,00 €
• Spiegelei, <sup>3</sup> pro Stück	1,20 €
Rumpsteak auf Grillgemüse mit Rosmarin-Kartoffeln	23,80 €
Rinder-Roulade mit Apfel-Rotkohl und Kartoffeln <sup>9,11,13</sup>	24,80 €
Sous-vide gegarte Mais-Poularde mit Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Kräuterreis	18,90 €
Lachsfilet auf mexikanischem Gemüse, Ofenkartoffel und Guacamole <sup>4,7</sup>	24,80 €
Im Ofen gebackenes Putenschnitzel in Dinkelpanade mit buntem Kartoffelsalat <sup>3</sup>	18,90 €



**Leistungszentrum**  
Personaltraining & Ernährung  
by Alexander Kamm

