



seit 1956

Party-Service
Fröhlich

Gesunde Ernährung mit mediterraner Küche

**Ein Konzept für
Office-Lunches und Kantinenbetriebe**

Party-Service Fröhlich GmbH, Am Hochofen 9, 40549 Düsseldorf
Tel: 0211 / 5 595 40 info@party-service-froehlich.de

Mit Schwung und Elan durch den Arbeitstag....

Termindruck, eine Besprechung nach der anderen, dazwischen noch kurz eine Telefonkonferenz: der Arbeitsalltag ist rasant und fordert uns. Ein schneller Kaffee aus dem Automaten, ein Brötchen mal eben zwischendurch verschlungen und für die Power einen Schokoriegel.

Unser Business- und Office-Lunch-Angebot möchte Ihnen alternative und gesunde Verpflegungskonzepte bieten, die sich in Ihre Arbeitsabläufe und Zeitfenster integrieren lassen.

Sowohl bei kleineren Fingerfood Snacks, die Sie während eines Meetings genießen können, als auch beim Office-Lunch: Party-Service Fröhlich legt Wert auf ausgewogene, frische, vitaminreiche Kost, damit Sie Ihrem täglichen Business mit Energie, Schwung und Elan begegnen.

Wir empfehlen unseren Business Kunden im Bereich „Meet & Eat“ eine leichte, mediterrane Küche

- *Warum?*
Ernährungsbedingten Krankheiten steigen in Deutschland stetig an. Mittlerweile leidet fast jeder zweite Erwachsene an Übergewicht. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, ist die mediterrane Küche eine schmackhafte Alternative zu herkömmlichen Essgewohnheiten.
- *Was ist gesünder an der mediterranen Küche?*
In der mediterranen Küche verwenden wir einen höheren Anteil an Gemüse und Salaten, weniger rotes Fleisch, dafür mehr Geflügel und Fisch. Denn Fleisch enthält viele ungesättigte Fettsäuren, die für einen erhöhten Cholesterinspiegel mitverantwortlich sein können. Zudem enthält Fleisch Purine, die Gichtkrankungen hervorrufen können. In der mediterranen Küche dienen als Hauptfettquelle pflanzliche Fette, wie Oliven- und Rapsöl. Der geringe Verzehr von rotem Fleisch und die Verwendung von Olivenöl wirken Cholesterinspiegel senkend. Der hohe Anteil an ballaststoffreicher Kost wie Gemüse und Obst fördert eine leichte Verdauung und hat zudem durch eine ausgewogene Vitaminzufuhr eine gesundheitsfördernde Wirkung. Die mediterrane Küche wird beispielsweise auch erfolgreich in Medizinischen Einrichtungen bei der Patientenernährung im Rahmen von hohem Cholesterin, Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt.

Mediterrane Speisenauswahl

für eine gesunde, ausgewogene Ernährung im täglichen Business

- ***Salate***
Kräutersalat mit Äpfeln, Orangen und Walnusskernen
Champignon-Rucola-Salat mit Paprika und geräucherter Forelle
Radicchio-Endivien-Salat mit geriebenen Äpfeln, Zwiebeln, Karotten und Walnüssen
Rucola mit Kirschtomaten und Zitronen-Olivenöl Vinaigrette
Blumenkohlsalat an Chili Sauce
- ***Fisch***
Saiblingfilet in der Sesamkruste an Orangen-Zitronenjus
Seelachsfilet in der Fenchel-Olivenkruste auf Tomatenkompott
- ***Suppen***
Gebratenen Garnele im Möhren-Ingwer Süppchen
Gemüse Eintopf
Getrüffelte Vichysoise
Minestrone
- ***Ballaststoffreiche Kost***

Auswahl an Risotto
mit grünem Spargel
mit Kürbis
mit Petersilienwurzel
mit Steinpilzen

Polenta mit Pesto
Zartweizenpfanne mit Geflügel
- ***Gemüse***

Tomate
Aubergine
Chinakohl
Paprika
Zucchini
Staudensellerie
Fenchel

- ***Geflügel und Kräuter***

- Hähnchenbrust an Zitronen-Oregano-Sauce
 - Putenschnitzel in Tomaten-Oliven-Sauce
 - Hähnchenkeule im mediterranen Kräutermantel

- ***Pasta***

- Fussili mit Pancetta und Zucchini dazu Parmesan
 - Tagliatelle mit Spinat und Tomaten dazu Parmesan
 - Spaghetti mit Bärlauch und Melone dazu Parmesan
 - Vegetarische Lasagne mit mediterranem Gemüse
 - Spaghettini mit
 - fruchtiger Tomatensauce
 - Rinder- oder Kalbsfleischsugo

- ***Dessert***

- Obstspieße mit Schokolade überzogen
 - Joghurt mit Honig und Wallnüssen
 - Exotischer Obstsalat
 - Vanillecreme an frischem Erdbeermousse
 - Warmer Apfel-Dinkelstreusel-Auflauf