

Falls Sie Vorschläge, Änderungen und Tipps für uns haben, um Ihren Aufenthalt noch schöner bzw. kulinarisch besser zu gestalten lassen Sie es uns wissen. Wir wünschen Ihnen einen kraftvollen Start in den TAG !

Herzlichen Dank,
Familie Gürtl samt Team

Morgenerwachen

Noch ruht der Wald im nächtlichen Traume.
Noch spürt man nicht des Tages Hast.
Und in des Dickichts dunklem Raume
hält noch der Morgennebel Rast.
Doch überm Horizont erhebt sich ein
roter Feuerschweif empor
und in des Waldes Stille regt sich
mit zagem Sang der Vögel Chor.
Lebhaftes Treiben kommet wieder,
der Tag erwacht zu neuem Streit
und heller tönen nun die Lieder
zum bunten Leben weit und breit.

© Volkmar Frank
(*1962), Dichter und Aphoristiker



Einen wunderschönen
guten Morgen!

„Was du genießt
von Tag zu Tag,
das ist dein Reichtum“
aus Indien



Brot und Gebäck:

Wieder von der Bäckerei **Stefflbäck**: NATÜRLICH & ECHT in 3. Generation seit 1960 wird täglich frisches Brot gebacken, und das wie früher.

Authentische Produkte, die mit Qualität überzeugen. Weil sie von Hand gemacht werden, weil sie natürlich und echt sind und weil sie ohne künstliche Zusatzstoffe einfach besser schmecken.

Loisi Laib, Wastl Wecken, Kürbiskernbrot, Mischbrot, Dinkelvollkornbrot, Semmel, Kornspitz, Dinkelspitz, Mohnweckerl, Salzstangerl, Striezel, Rosinenkipferl, Topfentascherl, Nusskrone, Mohnschleife, Franzose, Ciabatta und vieles mehr.

Glutenfreies Brot und Weckerl

Täglich finden Sie eine Auswahl an Frühstückskuchen am Kuchenbuffet.

Astrid (gelernte Konditorin und Schwester von Peter Gürtl)

unterstützt uns bei dieser Aufgabe.

Frische Fruchtsäfte an der Saftbar:

Ferdl's Fruchtsäfte der Firma Litzellachner : Apfel, Karotte, Quitte, Marille, Multi, Zwetschke, Erdbeer, Birne, Kirsch, Johannisbeer, Aronia, Traube...

Bio Hasenfit Säfte: Rote Rübensaft, Tomatensaft, Karottensaft...

Tipp: Probieren sie doch mal ein Glas selbstgemachtes **Ananas-Ingwerbier** (fermentiertes Ananaswasser mit Ingwer und Honig, wirkt probiotisch und sorgt für eine gesunde Darmflora).

Tipp: Trinken Sie jeden Morgen ein Glas Wasser mit einem Schuss Apfel-essig. Regelmäßiger Genuss von Apfelessig wirkt sich positiv auf das Allgemeinbefinden aus und beugt Krankheiten vor.

Hausgemachte Säfte: Kirsch, Holunder, Ribisel, Apfel, Hugo Minze, Melisse....je nach Angebot und Saison

Milch-Milchprodukte mit dem AMA Gütesiegel:

Naturjoghurt, Butter, Vollmilch, Schnittkäse, Weichkäse, Topfen, Sauerrahm, Hausgemachte Aufstriche, Philadelphia, Schafskäse, Frischkäse, Steirerkas, Mozzarella, Österkron...

Regionale Produkte aus dem Ennstal: Schnittkäse vom **Moserhof- Haus im Ennstal**, Bio Fruchtjoghurt -**Moserhof Stein an der Enns**

Lactosefreie Produkte:

Joghurt, Butter, Sojamilch, Mandelmilch, Kokosmilch, Schnittkäse, Parmesan, Aufstriche

Warme Getränke:

Bedienen Sie sich nach Belieben an unserem umfangreichen Teebuffet mit einer großen Auswahl an Tee's der **Firma Hornig** aus Graz.

Gerne servieren wir Ihnen Filterkaffee der Firma Hornig, heiße oder geschäumte Milch, sowie Espresso, Cafe Latte oder Kakao der **Firma Schärf** aus Zell am See.

Gemüse - täglich frisch geschnitten:

Paprika, Tomaten, Gurken, Karotten, Radieschen, Rettich,....

Obst - Früchte - Beeren:

Bedienen Sie sich an unserer Obstbar: Apfel, Bananen, Kiwi, Orangen, Mandarinen, Pflaumen, Birnen, Beeriges, Melone, Ananas...

Wurst-Schinken-Fleisch:

Rohschinken aus der Steiermark, Italienische Salami, Kochschinken, Saftschinken, Saunaschinken, Rauchschinken, Speck, Extrawurst, Wiener Wurst, Selchschoopf, Brat'l, Leberstreichwurst

Vom warmen Buffet: Mini Bratwurst'l, gebratenen Frühstückspeck, Rührei, Weichgekochte Eier, Spiegeleier **TIPP:** probieren Sie doch mal Ihr Rührei mit Steirischem Kürbiskernöl.

Für die Veganer: Aufstriche; Paprika, Tomate, Hummus, Becel

Hausgemachte Marmeladen und Honig:

Frischer **Wabenhonig aus dem Ennstal**, enthält natürliche Blütenpollen und Propolis, welcher eine antibiotische Wirkung hat, gut gegen Entzündungen, Hautverletzung, Rheuma und stärkt das Immunsystem. Blütenhonig-Cremehonig. Natürlich darf eine **Nussnougatcreme** nicht fehlen.

Müsli-Korn-Kraftbar:

Cerealien, Flocken, Körner, Nüsse, Samen, Trockenfrüchte finden Sie an der Kornbar für Ihre eigenen Müslikreationen.

Hausgemachtes Birchermüsli und Müsliriegel, glutenfreie Cerealien und Müslimischungen

„LIFE IS LIKE RIDING A BICYCLE TO KEEP BALANCE YOU MUST KEEP MOVING“