



Corona 6 Der Nikolaus kommt!

(rbw). Lange Nacht der Kunst und Genüsse und am 6. Dezember kommt der Nikolaus!

Corona 6 ist mit dabei. Den Gaumen verwöhnen in der langen Nacht Arancini, Cippolini und alles, was mit Kürbis lecker schmeckt. Und besuchen Sie in der „langen Nacht“ das Lokal mit Ihren Kindern, so hat das Team im Corona 6 bei diesem

Event eine leckere Überraschung für die Kleinen bereit. Ihre Kinder erhalten 2 Bällchen Eis in der Wafel geschenkt. Susanne Scholl stellt ihre Bilder aus im Restaurant Corona 6 – beachten Sie den Artikel darüber.

Corona 6 bietet jeden Monat ein „Gericht des Monats“. Für den November steht Farfalle mit Kürbis,



stilvoll serviert im echten Kürbis, für nur Euro 6,50 als Angebot auf der Speisekarte. Seit Sommer gibt es den „Corona – Taler“. Für jedes „Mitnahme – Gericht“ erhält der Kunde pro 5,00 Euro (ausgenommen bei Getränken + Tabak) einen Corona – Taler. Ab 30 Talern erhalten Sie einen Verzehrutschein in Höhe von Euro 10,00 für Ihr Mitnahme – Gericht. Im Monat November erhält der Kunde für jedes Mitnahme – Gericht je 5,00 Euro gleich 2 Corona – Taler (ausgenommen bei Getränken + Tabak). Der Nikolaus steht vor der Tür. Suchen Sie für Ihre Kleinen einen Nikolaus? Kein Problem, denn er kommt auf seinem Rundgang am 6. Dezember auch im Restaurant Corona 6 vorbei. Gerne können Sie die Geschenke für Ihre Kinder bei Monika und Maurizio im Corona 6 abgeben. Der Nikolaus wird sie dann den Kindern feierlich überreichen. Termin bitte telefonisch im Restaurant Corona 6 besprechen.

Corona 6 in der Mannheimer Str. 10-12, 68309 Mannheim-Käfertal. Alle Speisen gibt es selbstverständlich auch zum Mitnehmen. Anrufen, bestellen, abholen unter Tel. Nr. 0621-72841544

Lange Nacht der Kunst und Genüsse

Susanne Scholl stellt aus im Restaurant Corona 6 in Mannheim Käfertal

(lb). Der Titel „Bild sucht Wand“ ist hier Programm und erklärt sich hier von selbst: Individuell gefertigte Kunstwerke können Sie kaufen, mieten oder ausstellen - für Ihre Kanzlei, Praxis, Ihre Büro- und Verkaufsräume, Ihr Café oder Restaurant. Hat die Wand das passende

Bild gefunden, unterstreicht sie die Einzigartigkeit Ihrer Räumlichkeiten. Selbstverständlich stehen die Motive auch für den privaten Wohnbereich für Sie zur Auswahl bereit - Ihre Selektion wird auf das Ambiente abgestimmt, geliefert und montiert.

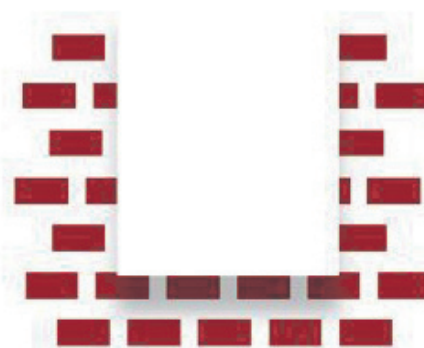


bild-sucht-wand.de

SUSANNE SCHOLL

Für Genießer und Frühstücksmuffel

Mit leckeren Haferflockenmahlzeiten optimal in den Tag starten

(djd/pt). Morgens ohne Frühstück aus dem Haus oder schnell nur einen Kaffee getrunken: So beginnt für viele der Start in den Tag. Dabei ist das Frühstück eine besonders wichtige Mahlzeit. Es füllt die Kohlenhydratspeicher des Körpers und macht ihn leistungsfähig. Vor allem für Kinder und Jugendliche, die sich über Stunden in der Schule konzentrieren müssen, ist ein ausgewogenes Frühstück wichtig.



Ein ausgewogenes Frühstück ist der perfekte Start in den Tag.

Foto: djd/Hafer Die Alleskörner/thx

Besonders lecker gelingt dies beispielsweise mit einem Müsli aus Haferflocken, Obst, Joghurt oder Milch. Mit saftigen Erdbeeren oder Himbeeren und süßem Honig angerichtet, schmeckt es auch kleinen Genießern. Für noch mehr Abwechslung können Nüsse, Mandeln oder Schokoraspel sorgen. Haferflocken lassen sich mit vielen Zutaten kombinieren. Wertvoll sind die Vollkornflocken vor allem wegen ihres Gehalts an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, wie dem Beta-Glucan. Ein weiterer Vorteil: Die komplexen Kohlenhydrate und Ballaststoffe im Hafer

werden langsam abgebaut und halten daher lange satt. Auch wer morgens keinen großen Appetit oder einen empfindlichen Magen hat, kann mit einem leichten Frühstück - etwa einem Milchshake oder Kakao mit löslichen Haferflocken oder einem Haferporridge - den Körper optimal versorgen. Prima zum Mitnehmen fürs zweite Frühstück im Büro oder in der Schule sind Muffins oder Waffeln mit Haferflocken.

Leckere Rezeptvorschläge und Informationen rund um den Hafer gibt es unter www.alleskoerner.de im Internet.

Mannheimer Straße 10 - 12
68309 Mannheim
Telefon 0621 / 728 415 44

Eiscafe Pizzeria Corona⁶

Öffnungszeiten:
So - Fr 12:30 bis 23:00 Uhr
Sa 17:00 bis 23:00 Uhr

Mittagsmenü
Mo - Fr von 11:00 bis 15:00 Uhr - außer an Feiertagen -
Alle Speisen auch zum Mitnehmen

<p>Montag Pizzatag alle Pizza mit 2 Auflagen klein 3,60 € mittel 5,00 € groß 6,00 €</p>	<p>Donnerstag Lendenspieß mit Pommes u. Salat 6,80 €</p>
<p>Dienstag Pastatag alle Nudelgerichte je 4,80 €</p>	<p>Freitag Fischtag mit Kartoffelsalat 5,80 €</p>
<p>Mittwoch Schnitztag mit Jäger- oder Zigeunersoße, Pommes & Salat 6,50 €</p>	<p>Tiramisu hausgemacht 3,00 €</p>

EIS AUS EIGENER PRODUKTION

Nur lactosefreier Käse • Nur lactosefreier Käse • Nur lactosefreier Käse

Gesund durch den Winter mit Milch und Milchprodukten

Milch liefert nicht nur Power, sie kann auch das Immunsystem stärken

(djd/pt). Regen, Schnee und Graupel, kaltes Wetter draußen und trockene Heizungsluft drinnen: Die kalte Jahreszeit bringt zahlreiche Stressfaktoren für Körper und Gesundheit mit sich.

Gegen Schlappeheit, Frösteln und Halskratzen kann man den Körper aber mit einer gesunden Ernährung tatkräftig unterstützen. Dazu gehören hochwertige Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe, die zum Beispiel in Milch und Milchprodukten enthalten sind.

Vitamine und Mineralien sind wichtig für das Immunsystem

Die Milch enthält einen bunten Mix aus vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders reich ist die Milch an dem fettlöslichen Vitamin A, das unter anderem Haut und

Schleimhäute gesund erhält und so die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen mit Bakterien, Viren und Pilzen stärkt. Auch Vitamin E (Tocopherol), die wasserlöslichen B-Vitamine sowie der Mineralstoff Zink sind wichtig für das Immunsystem. Power für die kalte Jahreszeit geben dazu die hochwertigen Grundnährstoffe der Milch. Eiweiß mit vielen essenziellen - also lebensnotwendigen - Aminosäuren dient als Baumaterial für den Stoffwechsel. Milchzucker und leicht verdauliches Milchlaktose spenden Energie und unterstützen die Aufnahme von Vitaminen und Kalzium.

Mehr Informationen zu den gesunden Inhaltsstoffen der Milch gibt es unter www.karlotta-unterwegs.de, der Website der EU-geförderten Kampagne zur Information über Milch und Milchprodukte.

Hausmittel Milch

Kein Wunder, dass sich Milch seit jeher großer Beliebtheit als Hausmittel erfreut. So wirkt ein Glas warme Milch mit Honig beruhigend auf einen kratzenden Hals und gereizte Atemwege. Abends getrunken, fördert sie außerdem einen erholsamen Schlaf. Verschleimend auf die Atemwege wirkt Milch entgegen landläufiger Meinung nicht, das haben wissenschaftliche Studien belegt. Auch gegen winterlich spröde Lippen hilft ein Milchprodukt: Etwas Sahnequark mit Honig vermischt auftragen, eine Weile einwirken lassen, abschlecken - schon sind sie wieder zart. Und nichts wärmt durchgefrorene Spaziergänger schneller als ein köstlicher, heißer Kakao.