



Familien Schwarzmüller und Miethaner  
 Höllenstein 13 - 94234 Viechtach  
 www.landhotel-miethaner.de info@landhotel-miethaner.de Tel. 09941-9530

## Hauspost

<b>Spruch des Tages</b>	Weh dem Menschen, wenn nur ein einziges Tier im Weltgericht sitzt. Christian Morgenstern (1871 - 1914)
<b>Ferientipp :</b>	Bummeln Sie durch Bodenmais mit Besuch der Glasgeschäfte JOSKA und des Herrgott-Schnitzers. Erlebnisbad Aqacur in Bad Kötzing heute ab 10.00 Uhr geöffnet.
<b>Wandertipp</b>	Wandern Sie am „ Rund um den Ameisenweg“ am Ortsrand von Bodenmais ein Kinder-Wander-Weg – nicht nur für Kinder ! Einstieg am Fitnessparcours, Nähe Hotel „Riederin“ oder am Waldbahn-Haltepunkt verschiedene Wegvarianten : Grüne Ameise: Grundweg, 1,2 km Blaue Ameise: Erweiterung des Grundweges, 0,6 km Rote Ameise: Zur Aussichtskanzel, 0,4 km Gelbe Ameise: Verbindungsweg Waldbahn-Haltepunkt - Fitnessparcours, 1 km Gesamtlänge 2,5 km mit 27 Stationen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad
<b>zum Schmunzeln</b>	Fragt ein Mann seine Frau: „Hast Du schon mal einen Mann gesehen und Dir gewünscht, wieder Single zu sein?“ Ihre Antwort: „JA, jeden Morgen!“
<b>schon gewusst ?</b>	Dolly Buster arbeitete vor ihrer Pornokarriere als Übersetzerin für den Bundesgrenzschutz. In Bayern sind Verdächtige bei einem Verhör bei der Polizei von dem Rauchverbot in öffentlichen Gebäuden ausgenommen. 12,6 Prozent der Fläche Deutschlands sind zugebaut.
<b>für Ihr Wohlbefinden</b> <b>Heidelbeere</b>	Der Heidelbeere werden die Eigenschaften eines Superfood zugeschrieben. Dies lässt sich zum einen darauf zurückführen, dass Heidelbeeren reich an Anthocyanen sind. Diese sollen das Wachstum krebsartiger Zellen im Dickdarm verlangsamen und diese sogar abtöten können. Des Weiteren enthalten Heidelbeeren weitere Antioxidantien, die in Tierversuchen dem altersbedingten Gedächtnisschwund vorbeugen und ihn zum Teil umkehren konnten.
<b>Getränkeempfehlung</b>	Viechtacher Dunkel-Radler mit Viechtacher Dunkelbier und naturtrüber Limonade
<b>zur Verdauung</b>	Schlehengeist der Bärwurzerei Drexler, Bad Kötzing



Familien Schwarzmüller und Miethaner  
 Höllenstein 13 - 94234 Viechtach  
[www.landhotel-miethaner.de](http://www.landhotel-miethaner.de) [info@landhotel-miethaner.de](mailto:info@landhotel-miethaner.de) Tel. 09941-9530

## *Halbpensionsmenü*

<b><i>zum Kaffee :</i></b>	<p>Birne-Helene-Streusel          hausgemachte Hafer- und Schokoladencookies          Schoko-Muffins          Energiewasser, Obst, Kaffee und Teeauswahl</p>		
<b><i>Abend- menü :</i></b>	<p>Zum Salat, Suppe und zum Dessert          bedienen Sie sich bitte vom Buffet</p>		
	Hauptgang 1	<p>Paprikafilet          Schweinefilet natur gerbraten          in Paprikasose, Nudel</p>	—
	Hauptgang 2 fleischlos	<p>Nudeln in hausgemachtem          Kräuterpesto, Cranberries und          Parmesan</p>	—
	Hauptgang 3 Vitalgericht	<p>Tilapiafilet natur gebraten          auf Gemüsebeet, Dipp          Low-Carb / wenig Kohlehydrate          13 Fettpunkte</p>	—
	Hauptgang 4 Brotzeit	<p>Bayerisches Brotzeitbrett          Meerrettich, Butter und Brotkorb</p>	—