



## Diese Woche im Angebot:

Frisch von der Landmetzgerei A. Baur aus Zadels aus eigener Schlachtung, aus unserer Region:		
<b>Gulaschfleisch</b> (gemischt) 14,90€/kg	<b>100g</b>	<b>nur 1,49€</b>
<b>Viele weitere Frischfleisch-Angebote auf Bestellung. Bitte fragen Sie unsere Verkäuferinnen</b>		
Beachten Sie auch unsere große Auswahl an Frischwurst und Käse in unserer Frischetheke		
<b>Bierbrauerpfanne</b> (bratfertig) 14,90€/kg	<b>100g</b>	<b>nur 1,49€</b>
<b>Wiener (DLG)</b> 14,90€/kg	<b>100g</b>	<b>nur 1,49€</b>
<b>Farmerschinken</b> 19,90€/kg	<b>100g</b>	<b>nur 1,99€</b>

**Fischbestellung bis Mo, 27. November**

### Öffnungszeiten

#### Dorfladen:

Mo. bis Fr. 7:30 - 12:30 Uhr  
Mo. Do. und Fr. 16:00 - 18:30 Uhr  
Sa. 7:30 - 12:30 Uhr

#### Getränk Laden:





Mo. Mi, Do, Fr 10:00 bis 12:00 Uhr  
Mo. Do. und Fr. 16:00 – 18:00 Uhr  
Sa. 9:00 - 12:30 Uhr

### **Weitere Angebote auf der Rückseite**

Angebote gültig vom 20.11.2023 – 25.11.2023 solange Vorrat reicht  
Druckfehler vorbehalten



## Unsere Angebote dieser Woche:

<p>Ehrmann <b>Almighurt</b> 500g Glas, versch. Sorten (3,38€/kg)</p>		<p>nur</p>	<p><b>1,69€</b></p>
<p>Arla <b>Finello Pizzakäse</b> 150g, (3,98€/kg)</p>		<p>nur</p>	<p><b>1,99€</b></p>
<p>Favorit <b>Apfelmus</b> 720ml, (1,65€/kg)</p>		<p>nur</p>	<p><b>1,19€</b></p>
<p>Aurora <b>Sonnenstern Mehl</b> 2,5kg, Type 405 (1,54€/kg)</p>		<p>nur</p>	<p><b>3,89€</b></p>

### Der Gesundheitstipp: Ernährung im Herbst

Andrea Jaworek, Leiterin des Ernährungsteams am Uni-Klinikum rechts der Isar, München, hat die wichtigsten Ernährungstipps für den Herbst:

- Gerade jetzt stehen saisonale Wurzel- und Kohlgemüse, Kern- und Steinobst aber auch Nüsse hoch im Kurs. Sie sind reich an immunstärkenden Substanzen wie Vitamin A und C, Zink, aber auch Eisen und Folsäure.
- "Eat clean" heißt der Slogan für eine möglichst naturbelassene Lebensmittelauswahl
  - Starten Sie doch mal Ihren Tag mit einem Müsli oder wärmenden Porridge aus Haferflocken, Naturjogurt und einem Apfel, essen Sie mittags ein herbstliches Kichererbsen-Kürbis-Curry und am Abend Vollkornbrot und einen Salat aus roter Bete, Walnüssen und Feta.
- Trinken Sie über den Tag verteilt min. 1,5l ungesüßte Getränke und gehen Sie jeden Tag 30 Minuten mit Ihrem Hund spazieren, auch wenn Sie keinen haben

Dorfladen UG, 87448 Niedersonthofen, Mühlenbergstraße 3, Telefon 08379 / 92 95 970

E-Mail: [dorfladen.niso@t-online.de](mailto:dorfladen.niso@t-online.de) / Homepage: [www.dorfladen-niedersonthofen.de](http://www.dorfladen-niedersonthofen.de)

Angebote gültig vom 20.11.2023 – 25.11.2023 solange Vorrat reicht

Abbildungen ähnlich - Druckfehler vorbehalten