CATERING

fat`n`happy
baumstrasse 45, 5012 schönenwerd 062 849 13 85
brittnauerstrasse 4, 4802 strengelbach, 062 534 87 07
www.fatnhappy.ch

Sehr geehrter Gast

Unsere Menuvorschläge sind ein

Querschnitt unserer vielseitigen Möglichkeiten.

Sei es für eine Familienfeier im kleinen Rahmen

oder ein grosses Festbankett; wir sind gerne bereit,

Ihnen bei der Durchführung Ihres Anlasses zu

helfen.

Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit, wir sind gerne für Sie da.

G Arnaut und Fat`n`Happy Team

fat`n`happy
baumstrasse 45, 5012 schönenwerd 062 849 13 85
brittnauerstrasse 4, 4802 strengelbach, 062 534 87 07
www.fatnhappy.ch

Menu 1

Bunter Blattsalat mit Balsamico-Erdbeer Dressing
***

Kraftbrühe mit Flädli
***
Zartes Kalbsschnitzel an Rahmsauce
Butternudeln oder Kartoffelkroketten
Gemüsegarnitur

***
Sorbetteller „Rosalie“

SFr. 52.50

Menu 2

Blattsalat mit gebratenem Speck
***
Schaumige Waldpilzcrèmesuppe mit Brotcroûtons
***
Hausgemachter Hackbraten an Madeirasauce
Butternudeln oder Kartoffelstock
Gemüsegarnitur

***
hausgemachte Caramel-Chöpfli

SFr. 39.50

fat`n`happy
baumstrasse 45, 5012 schönenwerd 062 849 13 85
brittnauerstrasse 4, 4802 strengelbach, 062 534 87 07
www.fatnhappy.ch

Menu 3

Gemischter Saisonsalat mit Croûtons
***
Tomatencrèmesuppe

***
Saftiges Schweinssteak an Senf-Honigsauce
Butternudeln oder Pommes frites
Gemüsegarnitur
***
hausgemachte Caramel-Chöpfli

SFr. 49.50

Menu 4

Bunter Blattsalat mit Knoblauchbrot
***
Kraftbrühe mit Eierstich
***
Pouletbrust an Curry-Ananassauce
Butternudeln oder Butterreis
Gemüsegarnitur
***
frischer Saison-Fruchtsalat

SFr. 42.50

fat`n`happy
baumstrasse 45, 5012 schönenwerd 062 849 13 85
brittnauerstrasse 4, 4802 strengelbach, 062 534 87 07
www.fatnhappy.ch

Menu 5

Bunter Blattsalat mit marinierten Waldpilzen
***
Kraftbrühe mit Gemüsestreifen
***
Zartes Kalbssteak vom Grill an Cognacsauce
Butternudeln oder Bratkartoffeln
Gemüsegarnitur
***
selbstgemachte gebrannte Crème

SFr. 59.50

Menu 6

Gemischter Saisonsalat mit Croûtons
***
Schaumige Zucchetticrèmesuppe mit Mandeln
***
Saftiger Schweinsbraten an Rosmarin-Jus
Butternudeln oder Bratkartoffeln
Gemüsegarnitur

***
kleiner Käseteller garniert

SFr. 44.50

fat`n`happy
baumstrasse 45, 5012 schönenwerd 062 849 13 85
brittnauerstrasse 4, 4802 strengelbach, 062 534 87 07
www.fatnhappy.ch

Menu 7

Nüsslisalat mit gebratenem Speck,
Crôutons und Baumnüssen
***
Broccolicrèmesuppe
***
Schweinsgeschnetzeltes „Zürcher Art“
Nudeln
Gemüsegarnitur
***
Frischer Fruchtsalat

SFr. 49.80

Menu 8

Spinatsuppe mit Pernod
und Brotcrôutons
***
Eisbergsalat
mit Speck und Parmesan Chips
„Tousand Island“ Hausdressing
***
Im Ofen geschmorter Rindsbraten
an Rotweinjus mit Schalotten
Kartoffelstock
Blumenkohl und Karotten
***
Meringue Glace

SFr. 58.00

fat`n`happy
baumstrasse 45, 5012 schönenwerd 062 849 13 85
brittnauerstrasse 4, 4802 strengelbach, 062 534 87 07
www.fatnhappy.ch

Menu 9

Pouletsalat „Florida“
mit Ananas und Apfelstückli
***
Tortellini mit Steinpilzsauce
***
Schweinsteak „Emmentaler Art“
mit Vorderschinken, Tomaten und
Käse überbacken
Kartoffel- Küchlein mit Speck
***
Sorbet Williams

SFr. 59.50

Menu 10

Lauchcremesuppe
mit Speckwürfel
***
Nüsslisalat
mit Balsamico-Erdbeer-Vinaigrette
und gebratenen Pilzen
***
Schweinsschnitzel
an Orangensauce
Butternudeln
***
Kiwi-Orangensalat
Zitronensorbet
und Kiwilikör

SFr. 49.60

fat`n`happy
baumstrasse 45, 5012 schönenwerd 062 849 13 85
brittnauerstrasse 4, 4802 strengelbach, 062 534 87 07
www.fatnhappy.ch

Gourmet Menu 1

Morchel – Terrine garniert
* * *
Klare Bouillon mit Ei - Schaum
* * *
Blattsalat mit warmen Steinpilzen
* * *
Kalbs - Nierenbraten an
Martini - Rahmsauce
Saisongemüse
Tagliollini an Butter
* * *
Zitronencrème garniert
* * *
kleiner Käseteller
SFr.75.00

Gourmet Menu 2

Rindsfleischcarpaccio
mit Trüffelöl, Parmesanspäne und
frischem Ruccola
*****
Zürcher Weissweinsuppe
*****
Nüsslisalat "Mimosa"
*****
Rindsfilet "Stroganoff"
dazu Spätzli und
verschiedene Saisongemüse
*****
Panna Cotta mit warmen Waldbeeren
*****
Feine Friandises
SFr. 82.00

fat`n`happy
baumstrasse 45, 5012 schönenwerd 062 849 13 85
brittnauerstrasse 4, 4802 strengelbach, 062 534 87 07
www.fatnhappy.ch

Fat`n`Happy Menu 1

Jalapeños
* * *
Onion Soup (Französische Zwiebelnsuppe)
* * *
Spareribs in hausgemachter BBQ-Sauce
* * *
Rinds Entrècote mit pikantem Red Butter
Folienkartoffel mit Sauerrahmsauce
Gegrilltes Gemüse
* * *
Strowberry-Cheese Cake
* * *
SFr.55.00

Fat`n`Happy Menu 2

Onion Rings mit Tartarsauce
* * *
Mulligatawny Soup
* * *
Chicken Wings mit Sweet-Sour Sauce
* * *
Kangaroosteak an Zitronengrasssauce
Süsskartofeln mit Sauerrahmsauce
* * *
Apple Pie
* * *
SFr.55.00

fat`n`happy
baumstrasse 45, 5012 schönenwerd 062 849 13 85
brittnauerstrasse 4, 4802 strengelbach, 062 534 87 07
www.fatnhappy.ch

Fat`n`Happy Menu 3

Iceberg Quarter mit Tousand Island Sauce
* * *
Ma-Hor (Pouletstreifen in Erdnuss-Rahmsauce auf Ananasturm)
* * *
Zwetschgensorbet mit Vielle Prune
* * *
Pferde Entrecôte vom Grill an BBQ-Sauce
Mini Rösti und gegrilltes Gemüse
* * *
Grandma`s Pie
* * *
SFr.55.00

Fat`n`Happy Menu 4

Ham & Egg Salad mit Schoggisauce
* * *
Tomato Shrimps Stew
* * *
Ananassorbet mit Rhum
* * *
Buffalo Steak an Preiselbeersauce
Lyonerkartoffel und gegrilltes Gemüse
* * *
Beeries-Maracuja Roundie
* * *
SFr.95.00

fat`n`happy
baumstrasse 45, 5012 schönenwerd 062 849 13 85
brittnauerstrasse 4, 4802 strengelbach, 062 534 87 07
www.fatnhappy.ch

Geschirrvermietung

Artikel	Miete inkl. Abwasch CHF	Bruch/Manko
Tafelmesser	0.50	5.50
Tafelgabel	0.50	5.00
Suppenlöffel	0.50	5.00
Kaffeelöffeli	0.45	2.50
Dessertlöffel	0.50	5.00
Espresso-Löffeli	0.45	2.50
Dessertgabel	0.45	2.50
Menuteller	0.80	8.50
Suppenteller	0.80	7.50
Suppentasse	0.60	6.50
Dessertteller	0.60	6.50
Kaffeetasse	0.45	4.50
Kaffee-Untertasse	0.45	4.50
Espresso-Tasse	0.45	4.50
Mineral Glas	0.70	5.50
Weisswein Glas	0.80	6.50
Rotwein Glas	0.80	6.50
Sektflute	0.80	6.50
Bierglas 2dl	0.50	4.50
Bierglas 3dl	0.60	5.00
Kaffeeglas	0.70	6.00
Whiskyglas	0.80	6.50

MIETBEDINGUNGEN

Die Mietpreise gelten für 1-3 Tage. Für längere Zeit nach gegenseitiger Absprache.
Die Mietpreise verstehen sich exkl. MWST und abgeholt in Schönenwerd.
Abholung und Rückgabe nach gegenseitiger Absprache.
Das Geschirr kann nach Gebrauch ungereinigt und ohne vorwaschen zurückgegeben werden !
Beschädigte und fehlende Artikel werden zu Bruch-und Mankopreisen verrechnet.
Transportbruch geht auf Rechnung und Risiko des Bestellers.
Das Restaurant Fat`n`Happy nimmt nur Ihr gehörendes Inventar retour.
Transportkosten: nach Absprache

fat`n`happy
baumstrasse 45, 5012 schönenwerd 062 849 13 85
brittnauerstrasse 4, 4802 strengelbach, 062 534 87 07
www.fatnhappy.ch

Fett und Glücklich in 10 Schritten

Prozess in 10 Schritten

Anerkenne, dass du es verdienst, glücklich zu sein.

Selbst wenn du die Schritte weiter unten nie erreichen wirst, trage diesen Glauben in dir: «Ich verdiene es, glücklich zu sein». Jahrelang haben dir die Leute erklärt - und das steckt in deinem Unterbewusstsein – Glücklichkeit kann nicht vorhanden sein, ohne dass vorher etwas passiert ist. (wie Abnehmen, verliebt sein, Kinder kriegen). Nichts davon braucht es um glücklich zu sein! Glücklich sein sollte der erste Eintrag in deiner Agenda sein. Du findest immer Gründe, um schlecht, depressiv oder böse zu sein. Anstelle dich darauf zu fokussieren was dich unglücklich macht, konzentriere dich auf die Dinge des Lebens, die dich aufstellen und glücklich machen.

Lächeln

Es ist schwierig, böse zu sein, wenn du lächelst. Lächelnd fühlst du dich als neue Person. Dein lächeln läßt andere ebenso wissen, dass du glücklich bist. Trage stets ein Lächeln im Gesicht und begegne jeder Person die du triffst mit Freude. Alleine das kann dein Leben in positiver Hinsicht ändern.

Verbringe deine Zeit mit andern Leuten

Wenn du zu viel allein bist, gibt es dir zu viel Zeit, dich mit dir selbst zu beschäftigen. Verbringe deine Zeit mit anderen, glücklichen und motivierten Leuten. Glück ist ansteckend, profitiere von der Glücklichkeit anderer und lass andere an der Ausstrahlung deines Glücks teilhaben.

Glaube an eine höhere Macht

Der Glaube an ein Obersten Wesen erlaubt dir, die Belastungen deines Lebens mit höherer Energie zu meistern. Es erlaubt dir, für Stärke, Frieden und Glück zu beten. Durch deinen Glauben kannst du Glück auch in deinen schwierigsten Zeiten empfinden.

Bewahre die Informationen denen du innerlich vertraust.

Negativer Eingang, sogar durch Fernsehen und Zeitschriften, können Straßensperren auf deinem Weg zum Glück setzen. Begrenze die Zeit Nachrichten – die allgemein negativ sind - zu sehen, lesen oder hören. Limitiere deinen Kontakt zu negativen Leuten, negative Gedanken sind ansteckend. Vermeide gewaltvolle Filme jeder Art. Ich hörte oft sagen «Müll zu Müll, Müll ist Out». Alles was du siehst, hörst oder sagst beeinflusst dein Leben – und deine Stimmung. Zeig dich glücklich, so oft als möglich.

Mit selbst freundlich sprechen

Die Art und Weise, die du mit dir selbst sprichst, beeinflusst dein Glück. Stoppe heute alle negativen Gespräche. Wenn du dich wohl fühlst, sag zur dir selbst: Ich fühle mich wohl! Wenn du etwas Gutes getan hast, erlaube dir glücklich zu sein. Wie du mit dir selbst sprichst, beeinflusst deine Glücklichkeit. Beende alle negativen Gedanken für heute. Du bist eine vollkommene Kreation Gottes – erinnere dich immer daran.

Sei glücklich mit dem was du hast

Sei nicht eifersüchtig auf andere. Ich fordere dich heraus, 50 Gründe zu notieren, dankbar zu sein. Du siehst, du hast viel, wofür du dankbar sein kannst. Wenn du Schwierigkeit hast, 50 Gründe zu finden, füge Dankbarkeit in dein Leben ein. Einen bequemen Stuhl zu haben - um weitere 49 Gründe niederzuschreiben - ist auch ein Grund dankbar zu sein.

Grosszügig sein
Albert Camus sagte es treffend: «Reale Großzügigkeit bis hin zu zukünftigen Lügen ergeben alles für die Gegenwart».
Wenn du anderen hilfst, ob mit Geld oder deiner Zeit, siehst du die positive Auswirkung, die du in der Welt erzeugst. Positiv zu sein und anderen zu helfen erzeugt schneller Glücklichkeit als alles andere das ich kenne.

Erlernen «Nein» zu sagen
Manchmal fühlen wir, dass wir Dinge tun müssen um anderen zu gefallen. Damit belasten wir unsere Zeit mit Dingen die unsere Glücklich-keit nicht steigern. Wenn du deiner Glücklichkeit sicher sein willst, gibt es oft Situationen bei denen du «Nein» sagen musst. Nein sagen zu können ist eine ehrbare Sache, du hast das Recht, nein zu sagen.
Beispiel: «Entschuldige, eigentlich wollte ich deinen Hund hüten nächste Woche. Aber meine Freunde und ich planen dann eine Reise. Gerne helfe ich dir beim nächsten mal wenn ich kann». Dann stehe zu deiner Antwort, lass dich von niemandem bedrängen, Sachen zu tun, die sich deinem Glücklichsein in den Weg stellen. Niemals!

Ziele festlegen
Studien belegen, daß sich nur 3% der Ameri-kaner Ziele setzen. Und dieses sind die reichsten Leute des Landes. Notiere dir deine Ziele und lasse einige Tage verstreichen. Überprüfe dann die Liste und ändere sie eventuell entsprechend. Dann wähle die drei Top-Ziele
(am meisten gewünscht, realistisch, längerfristig erreichbar) und schreibe Sie auf eine Karteikarte. Trage diese Karte immer mit dir rum und denke immer an diese Ziele wenn du eine Entscheidung über dein Leben fällen musst. Nun nehme weitere Karteikarten und schreibe dir kurzfristige Ziele auf, welche deine langfristigen Ziele unterstützen können. Zeichne deine Ziele auf und mache einen Aktionsplan um sie zu erreichen. Teile die Ziele weiter in kleinere, einfache Teilziele auf die du auf dem Plan vermerkst. Der Prozess Ziele und Erreichtes zu setzen erlaubt dir zu wählen wohin dein Leben gehen wird.