

# Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG

## Freitag

Tisch-Nr.:

### Mittagessen:

<b>Menü 1</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Pochierter Butterfischfilet mit Blattspinat und Wildreis		350 Kcal	270 Kcal

oder

<b>Menü 2</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Pochierte Eier in Senfsauce azu Spinat und Kartoffeln		370 Kcal	320 Kcal

### Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
<b>1</b>			
<b>2</b>			

### Abendessen:

\*

\*\*

\*\*\*

## Buffet

\*\*\*

\*\*

\*

**Die Kalorienangaben beziehen sich nur auf die Hauptgänge.  
Salat/Dessert muss gesondert dazu gerechnet werden.**

**Haben Sie Unverträglichkeiten oder Lebensmittelallergien bitte hier täglich eintragen**



Menü/Kostform (z.B. Menü 1 / 1200 kcal)	Unverträglichkeit/Allergie

## Gesundes Wissen

### **Rezept Lyoner Kartoffeln**

Zutaten	1	kg	Kartoffeln
	250	g	Zwiebeln
	70	g	Butter
			Petersilie gehackt
			Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

- 1** Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen, in Scheiben schneiden und in Butter anbraten.
- 2** Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in Butter anbraten und über die Kartoffeln geben.
- 3** Etwas salzen und pfeffern, zudecken und ein paar Minuten durchziehen lassen und mit der Petersilie bestreuen.

### ***Stangensellerie – Das Gemüse gegen Gicht***

Hervorzuheben ist beim Stangensellerie besonders sein hoher Kaliumgehalt, der für eine der wichtigsten medizinischen Effekte des Selleries verantwortlich ist, nämlich für die harntreibende Wirkung. Gerade bei Gicht und Rheuma ist eine gründliche Entwässerung ausserordentlich hilfreich, damit die entsprechenden Schlacken (z.B. Harnsäure) besser ausgeschieden werden können. So enthalten schon 100 g frischer Sellerie 344 mg Kalium und damit 10 Prozent der empfohlenen Kalium-Tagesdosis.