

# Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG Sonntag

Tisch-Nr.: \_\_\_\_\_

## Mittagessen:

\* \* \* \*

Lunchbüffet  
von 12.00 Uhr bis 13.00 Uhr

\* \* \* \*

Möchten Sie ein Lunchpaket?  
Bitte stellen Sie sich dieses beim Frühstück selbst zusammen

Haben Sie Unverträglichkeiten oder Lebensmittelallergien bitte hier  
täglich eintragen



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

## Abendessen:

<b>Menü 1</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Ofenkartoffel mit Kräuterquark		320 kcal	220 kcal

oder

<b>Menü 2</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Heringsspezialitäten		560 kcal	400 kcal

Bitte wählen Sie Ihre Kostform

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

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

## Gesundes Wissen

### ***Linsen***

Warum Linsen so gesund sind. Wie alle Hülsenfrüchte sind Linsen echte Eiweißpakete. Mit einem Eiweißgehalt von 24 Prozent sind sie nicht nur für Veganer und Vegetarier eine wichtige Proteinquelle. Allerdings stecken in Linsen nicht alle lebenswichtigen Eiweißbausteine (Aminosäuren), die der Körper braucht.

### ***Hering***

Heringe im Speziellen gehören zu den etwas fettigeren Fischen. Davon sollte man sich jedoch in diesen Zeiten der fettreduzierten Lebensmittel nicht abschrecken lassen. Die Omega-3-Fettsäuren können Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Zusätzlich sind Heringe reich an B-Vitaminen und Vitamin A sowie Mineralstoffen und Spurenelementen. Auch der tägliche Jodbedarf lässt sich mit Hering leicht decken.