

Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG

Montag

Tisch-Nr.:

Mittagessen:

| | | | |
|-----------------------------------|----------|-----------|-----------|
| Menü 1 | Vollwert | 1500 Kcal | 1200 Kcal |
| Fischcurry mit Romanesko und Reis | | 350 Kcal | 280 Kcal |

oder

| | | | |
|--|----------|-----------|-----------|
| Menü 2 | Vollwert | 1500 Kcal | 1200 Kcal |
| Vegetarische Tortellini mit Kräutersauce | | 500 Kcal | 400 Kcal |

Bitte wählen Sie Ihre Kostform

| Menü | Vollk. | 1500 | 1200 |
|----------|--------|------|------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |

Abendessen:

| | | | |
|---------------------------|----------|----------|-----------|
| Menü 3 | Vollwert | 1500Kcal | 1200 Kcal |
| Vegetarische Gemüsepfanne | | 360 kcal | 250 kcal |

oder

| | | | |
|------------------------------|----------|-----------|-----------|
| Menü 4 | Vollwert | 1500 Kcal | 1200 Kcal |
| Brotzeit mit Brot und Butter | | 480 kcal | 350 kcal |

Bitte wählen Sie Ihre Kostform

| Menü | Vollk. | 1500 | 1200 |
|----------|--------|------|------|
| 3 | | | |
| 4 | | | |

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 |
|--|----------------------------|
| | |
| | |
| | |

Basilikum

Basilikum ist typisch für die italienische Küche. Ob Pesto, Pasta oder Pizza: Es ist das aromatische Basilikum, welches viele der weltweit beliebtesten Gerichte zu etwas ganz besonderen macht. Doch das Basilikum ist nicht nur Gaumenfreude, sondern auch eine wertvolle Heilpflanze. Basilikum lindert Entzündungen und Gelenkschmerzen, baut Stress ab, beruhigt den Magen und kann sogar multiresistente Bakterien in ihre Schranken weisen. Zusätzlich ist Basilikum eine gute Quelle für Vitamin K, Calcium, Eisen und Betacarotin.

Kräuter

Kleine Blätter mit großer Wirkung: Wir lieben frische Kräuter für ihren Duft, ihre Raffinesse beim Würzen und ihre Heilkraft. Am besten, Sie haben immer eine Handvoll griffbereit. Kräuter geben ihre Aromen gern an das Gericht ab, aber die wenigsten mögen langes Erhitzen. Deshalb Dill, Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Majoran, Salbei und Co. Erst kurz vor dem Servieren zugeben oder nur schonend garen. Der robuste Thymian dagegen verträgt auch Hitze. Die Kräuter immer erst kurz vor Ende der Zubereitung abzupfen und hacken.

Wie gesund ist vegetarische Ernährung?

Schon Anfang der achtziger Jahre haben die Universität Gießen und das Bundesgesundheitsamt Berlin drei große Vegetarierstudien unabhängig voneinander durchgeführt – mit erstaunlichen Erkenntnissen. Demnach haben Vegetarier günstigere Blutwerte, ein besseres Körpergewicht, eine höherer Lebenserwartung und ein geringere Anfälligkeit gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zusammenfassend lässt sich aus diesen Studien ableiten, dass Vegetarier keine Mangelerscheinung haben, dass der allgemeine Gesundheitszustand überdurchschnittlich gut ist und die vegetarische Ernährung als gesund bezeichnet werden kann.

Weißmehl oder Vollkorn?

Wenn man sie verträgt, sollte man auf jeden Fall Vollkornbrötchen oder Vollkornbrot Weißmehlprodukten vorziehen. In Vollkornwaren stecken mehr Nährstoffe und zudem viele langkettige Kohlenhydrate. „In der Bevölkerung gibt eine allgemeine und unberechtigte Angst vor Kohlenhydraten. Die guten, also die langkettigen, machen nicht automatisch dick, sondern können sogar Übergewicht verhindern, weil sie lange sättigen“.