

Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG

Dienstag

Tisch-Nr.: _____

Mittagessen:

Menü 1	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Hacksteak mit Pilzragout und Spätzle		520 Kcal	460 Kcal

oder

Menü 2	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Pilzragou mit Serviettenknödel		520 Kcal	420 Kcal

Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
1			
2			

Die Kalorienangaben beziehen sich nur auf die Hauptgänge.
Salat/Dessert muss gesondert dazu gerechnet werden.
Haben Sie Unverträglichkeiten oder Lebensmittelallergien bitte hier täglich eintragen

Abendessen:

Menü 3	Vollwert	1500Kcal	1200 Kcal
Käseteller mit Brot und Butter		950 kcal	500 kcal

oder

Menü 4	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Deftiger Graupeneintopf		520 kcal	420 kcal

Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
3			
4			



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

Gesundes Wissen

Rindfleisch

Hat einen hohen Anteil an Eiweißstoffen und enthält wichtige Mineralstoffe. Das Fleischiweiß gehört – ebenso wie das Eier- und Milcheiweiß- zu den Proteinen mit der höchsten biologischen Wertigkeit. Es ist reich an essentiellen Aminosäuren, den lebensnotwendigen Eiweißbausteinen.

Blattspinat

Spinat fördert die Blutbildung und die Sekretion der Bauchspeicheldrüse, der Magenschleimhaut und der Galle. Er ist nicht nur voll, mit wertvollen Vitaminen (B,C,E,K) und Mineralstoffen (Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium u.a.), sondern auch noch kalorienarm und ein perfektes Anti-Aging-Mittel (Caratinoide).

Wie kommen die Löcher in den Käse ?

Bakterien produzieren Kohlensäure. Die großen Löcher, die man beispielhaft im Emmentaler Käse vorfindet, entstehen durch Gärungsprozesse im Zuge der so genannten Propionsäuregärung. In der Käserei werden der Milch Milchsäurebakterien zugeführt. Sie sorgen dafür, dass sich aus der Milch eine feste Masse bildet.

Karotte

Inhaltsstoffe von Karotte. Auch auf die sonstigen Vitamine und Mineralstoffe sind Möhren sehr gesund. Auch mit dem für unsere Abwehrkräfte Vitamin C und dem Radikalfänger Vitamin E kann das orangefarbene Gemüse punkten. Außerdem sind Karotten reich an verschiedenen Mineralstoffen und Spurenelementen.