

Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG

Samstag

Tisch-Nr.: _____

Mittagessen:

Menü 1	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Gedünstetes Seehechtfilet dazu Lauchgemüse und Kartoffeln		400 Kcal	300 Kcal

oder

Menü 2	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Gemüsecurry mit Kichererbsen und Reis		480 Kcal	390 Kcal

Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
1			
2			

Abendessen:

Menü 3	Vollwert	1500Kcal	1200 Kcal
Tomaten Mozzarella mit Basilikumpesto		500 kcal	390 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

Gesundes Wissen

Lauch - Köstliches Heilgemüse

Lauch ist ein vielseitiges und gesundes Gemüse. Er wird gratiniert, ins Omelette gebacken, zu Pasta gereicht, in Form einer Quiche serviert oder gemeinsam mit Kartoffeln zu einer köstlichen Suppe verarbeitet. Einst wurde der Lauch nicht nur als Gemüse, sondern auch als Heilpflanze hochgeschätzt. Denn der Lauch liefert neben viel Vitamin K, Betacarotin und Antioxidantien auch spezielle sekundäre Pflanzenstoffe, die das Herz und die Gefäße schützen, vor Tumoren bewahren und bei Infektionen hilfreich sein können.

Sellerie – Entschlackt, heilt und schmeckt

Lange Zeit fristete der Sellerie sein Dasein als blosses Suppengemüse. Dann jedoch zeigte sich sein wahres Potential. Ob als Rohkostsnack, als Saftzutat, gedünstet als Gemüse oder überbacken aus dem Ofen – Sellerie beweist Vielfalt. Gleichzeitig ist der Sellerie eine uralte Heilpflanze, die in der Naturheilkunde schon vor Tausenden von Jahren insbesondere bei rheumatischen Beschwerden oder Bluthochdruck eingesetzt wurde. Wir beleuchten sowohl die kulinarischen wie auch die medizinischen Fähigkeiten des köstlichen Selleries.

Wie steht es mit dem Nährwert der Pilze?

Fest steht, dass ihre Zellwände aus dem schwerverdaulichen Chitin bestehen, nur bei einigen auch aus Zuckern und Eiweißen. Der Hauptanteil des Gewichts (70 – 95 %) jedoch besteht aus Wasser. Der Rest ist 3 – 9 % Pilzeiweiß, 1 – 6 % Zucker, 0,5 – 3,5 % Fette.

Vitamine enthalten nur einzelne in größeren Mengen, wie Pfifferling und diverse Röhrlinge Karotin, B-Vitamine bei Röhrlingen, in kleineren Dosen Vitamin D, E und K.

Auch sind verschiedene Enzyme und antibiotische Stoffe enthalten.

An Mineralstoffen enthalten Pilze Kalium, Phosphor, Kalzium, Eisen und Kupfer sowie geringe Spuren anderer seltener Elemente, und zwar in weitaus größeren Mengen als dies Grünpflanzen vermögen!

Historisch über Butter

Es sollen Hirten gewesen sein, die um 6000 vor Christus zufällig die Butter entdeckten. Sie transportierten Milch als Reiseproviant in festen Behältern, in denen durch Schütteln Butterflocken entstanden.

Im Mittelalter war Butter ein wertvolles Gut, das sich nur ein kleiner und wohlhabender Teil der Bevölkerung leisten konnte. Lange Zeit servierte man sie bei Festessen als letzten Gang, quasi als Dessert. Erst Ende des 18. und Anfang des 19. Jahrhunderts begannen die Köche, Butter zur Zubereitung von Speisen zu verwenden. Seither kennt man Buttersaucen, süße und herzhaft Butterzubereitungen und mit Butter feinaromatisch Kurzgebratenes wie Fleisch, Fisch oder Geflügel. Mit der modernen Butterproduktion wurde Butter im 20. Jahrhundert schließlich für jedermann erschwinglich.