

# Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG

## Montag

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

### Mittagessen:

<b>Menü 1</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Putenbrust im Ganzen gebraten dazu Erbsen und Kartoffelpüree		450 Kcal	320 Kcal

oder

<b>Menü 2</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Gemüseteller mit pochiertem Ei und Dampfkartoffeln		490 Kcal	390 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.  
Haben Sie Unverträglichkeiten oder Lebensmittelallergien bitte hier täglich eintragen

### Abendessen:

<b>Menü 3</b>	Vollwert	1500Kcal	1200 Kcal
Deftiger Wurstsalat 1 Löffel=150 kcal		580 kcal	480 kcal

oder

<b>Menü 4</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Asiatische Glasnudelpfanne		420 kcal	320 kcal

#### Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
<b>3</b>			
<b>4</b>			



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

## Gesundes Wissen

### Erbsen – pflanzliche Proteinbombe

Frische grüne Erbsen bestehen etwa zu 70 Prozent aus Wasser. Ihr Proteingehalt beträgt circa 7 Prozent. Getrocknete Erbsen hingegen haben einen Proteingehalt von 20 Prozent. Dieser Anteil an pflanzlichem Eiweiß macht Erbsen zum Spitzenreiter unter den Hülsenfrüchten und zu einem idealen **Eiweißlieferanten** – nicht nur für **Vegetarier** und Veganer.

Erbsenproteine sind aufgrund ihrer ganz speziellen Kombination aus **Aminosäuren** besonders wertvoll für den Muskelaufbau, die Beschaffenheit von Haut und Haar sowie für ein gesundes Bindegewebe. Zudem beeinflussen Erbsenproteine die Blutfettwerte positiv, unterstützen die allgemeine Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit des Körpers.

### Frischetest beim Ei

#### Schwimmprobe:

Gibt man einem halben Liter Wasser 50 g Kochsalz zu und legt das Ei hinein, so sollte sich ein frisches Ei auf den Grund legen, etwas ältere Eier stehen senkrecht im Wasser und ist das Ei bereits älter als 2 Wochen, so schwimmt es aufgrund der großen Luftkammer an die Oberfläche.

#### Schüttelprobe:

Wird das frische Ei in der Nähe des Ohres geschüttelt, so sollte nichts zu hören sein. Hört man ein Schwappen oder einen schwachen dumpfen Laut, ist das Ei bereits älter.

#### Lichtprobe:

Wir ein frisches Ei gegen eine Glühbirne gehalten, so kann man gerade die helle Luftkammer an der stumpfen Seite des Eies erkennen, das Dotter ist evtl. schon ohne festen Umriss erkennbar. Ein Ei, das älter als zwei Wochen ist, hat eine größere Luftkammer und ein deutlich erkennbares Dotter.

**Zutaten für den Wurstsalat (für 4 Personen):** 500 g Fleischwurst (z.B. Lyoner, Schinkenwurst oder Kalbfleischwurst)

3 rote Zwiebeln  
100 g Emmentaler Käse  
4 Essiggurken  
3 EL Weißweinessig  
3 EL Pflanzenöl  
1 TL mittelscharfer Senf  
1/2 TL Zucker  
Salz und Pfeffer  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch

#### **Zubereitung des Wurstsalat mit Zwiebeln und Emmentaler Käse:**

Fleischwurst in feine Scheiben aufschneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe aufschneiden. Emmentalerkäse fein würfeln. Essiggurken fein würfeln. Kräuter waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Essig, Öl, Senf und Zucker gut miteinander verrühren. Fleischwurst, Käse, Zwiebeln, Gurke und frische Kräuter in eine ausreichend große Schüssel geben, mit der Essigmischung übergießen und alles vorsichtig durchmischen  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einer dicken Scheibe Bauernbrot servieren.

### Was sind kcal?

kcal (Kilokalorien) ist eine Einheit für Energie, die bei der Nahrung benutzt wird. Ein kcal entspricht der Energie, die ein erwachender Mensch in einer Stunde pro Kilogramm Körpergewicht verbraucht nur um den Stoffwechsel aufrecht zu halten. Da ist noch keine Bewegung inbegriffen.

**Beispiel:** Ein 30 jähriger Mann wiegt 85kg. Dieser Mann liegt ein ganzer tag im Bett ohne sich zu rühren. Das heisst: er verbraucht 24h für jedes Kilo Körpergewicht 1kcal.

24h x 85kg → 2040kcal

Dies ist die Energie, die dieser Mann in einem Tag verbraucht ohne auch nur mit der Wimper gezuckt zu haben.