

Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG

Donnerstag

Tisch-Nr.: _____

Mittagessen:

Menü 1	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Geschmorter Rinderbraten mit Spitzkohl und Polenta		390 Kcal	290 Kcal

oder

Menü 2	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Aubergine in würziger Kruste mit Paprikaragout und Polenta		340 kcal	280 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
Matjesfilet „Hausfrauenart“ mit Dampfkartoffeln		460 kcal	400 kcal

oder

Menü 4	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Zanderfilet Mit Brokkoli und Naturreis		360 kcal	290 kcal

Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
3			
4			

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



Gesundes Wissen

Scholle wie nahezu jede Fischart enthält auch die Scholle wertvolle Bestandteile, für eine gesunde Ernährung essentiell sind. Schollen sind ideale Energielieferanten und decken bereits mit dem Verzehr von ca. 200 g den Tagesbedarf an tierischem Eiweiß. Hinzu kommen ein äußerst geringer Fettanteil und nur etwa 90 kcal je 100 g. Die Inhaltsstoffe unterstützen nicht nur den Knochenaufbau und stärken die Sehkraft sondern können darüber hinaus auch die Funktion der Schilddrüse regeln und mitunter sogar eine stimmungsaufhellende Wirkung zeigen.

Spinat auch wenn er statt der einst angenommen 35 mg nur 3,5 mg Eisen auf 100 g enthält ist das immer noch sehr viel. Zudem sind in dem grünen Gemüse neben Magnesium und Zink viele lebensnotwendige Vitamine enthalten. Dabei ist das Gemüse äußerst kalorienarm, 12 kcal pro 100 g

Matjes hat einen Fettgehalt von mindestens 12 bis zu 28 Prozent und gehört damit zu den fetthaltigsten Fischen. Dabei handelt es sich jedoch zum einen um die langkettigen, ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sowie um einfach ungesättigte Fettsäuren

Vollkornbrot was ist es eigentlich was Vollkorn so gesund macht? Ganz einfach: Der Keimling und die Schale sind in den entsprechenden Lebensmitteln komplett erhalten – und damit jede Menge Nährstoffe, neben Kohlenhydrat in Form von Stärke enthält Vollkorngetreide auch hochwertiges Eiweiß, wertvolle Mineralstoffe und Vitamine – vor allem B-Vitamine – sowie Eisen, Zink und Magnesium. Außerdem stecken darin viele Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe sind enthalten. Die langkettigen Kohlenhydrate aus der Kernschale werden viel langsamer in Zuckermoleküle aufgespalten und ins Blut abgegeben als die kurzkettigen aus dem Stärkekorn (z.B. Weißbrot oder Nudeln). Ein langsamer Anstieg des Blutzuckers bedeutet eine längere Sättigung. Bereits 90 g (ca. 2,5 Scheiben) Vollkornbrot pro Tag können die Lebenserwartung verlängern sowie das Risiko für ein koronares Herzleiden, Krebs, Schlaganfall, Atemwegs- und Infektionskrankheiten verringern