

Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG

Freitag

Tisch-Nr.:

Mittagessen:

Menü 1	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Gebrautes Schollenfilet dazu Gurkengemüse und Dampfkartoffeln		310 Kcal	260 Kcal

oder

Menü 2	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Gefüllter Crepes mit Spinat und Quark		440 Kcal	320 Kcal

Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
1			
2			

Abendessen:

*

**

Buffet

**

*

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

Chinakohl kam vor hundert Jahren von China nach Europe und ist vielseitig einsetzbar und vor allem sehr gesund. Das Gemüse enthält unter anderem Pflanzenstoffe, die Krebs vorbeugen sollen.

Chinakohl hat einen leicht süßlichen Geschmack. Im Vergleich zu anderen Kohlsorten ist er zarter und leicht bekömmlich.

Chinakohl ist arm an Kalorien (12 kcal pro 100 Gramm), aber reich an Kalium, Kalzium, Folsäure, Vitamin A und C. Vor allem sind im Chinakohl wertvolle Senfglykoside enthalten. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die krebsvorbeugend wirken. Das Gemüse kann auf viele verschiedene Weisen verwendet werden: entweder roh als Salat oder in Suppen und Eintöpfen sowie gegart im Wok. Blanchierte Chinakohlblätter kann man auch für Rouladen verwenden.

Auberginen schmecken nicht nur gut, ihnen wird auch eine heilende Wirkung nachgesagt. Besonders das Fruchtwasser soll sich positiv auf Rheuma, Ischias und Nierenleiden auswirken. Zudem kann dieses Gemüse die Verdauung fördern und krebshemmende Effekte erzielen.