

# Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG

## Samstag

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

### Mittagessen:

<b>Menü 1</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Gebratener Schweinerücken in Aprikosen-Sesamsauce dazu Brokkoli und Gemüse Couscous		285 Kcal	350 Kcal

oder

<b>Menü 2</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Vegetarisch gefüllte Paprikaschote mit Gemüse Couscous		370 Kcal	470 Kcal

#### Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
<b>1</b>			
<b>2</b>			

### Abendessen:

<b>Menü 3</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Hühnersuppentopf mit frischem Gemüse		360 kcal	260 kcal

oder

<b>Menü 4</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Rührei mit Brot 100g Rührei=2 Eier=240 kcal		240 kcal	340 kcal

#### Bitte wählen Sie Ihre Kostform

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

**Möchten Sie ein Lunchpaket?  
Bitte stellen Sie sich dieses beim Frühstück selbst zusammen**



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

## Gesundes Wissen

**Seelachs** empfohlen wird ein Verzehr von 80 – 150 Gramm fettarmer Seefisch-Filets pro Woche.

Der Magerfisch Seelachs ist hier eine gute Wahl. Seelachs liefert dem menschlichen Körper hochwertiges Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe sowie Spurenelemente wie Jod. Die DGE empfiehlt beim Fischkauf auf Fisch aus bestanderhaltender und umweltschonender Fischerei zu achten.

**Paprika** besitzt große Mengen an Kalium, Magnesium, Zink und Calcium. Darüber hinaus ist die Paprika reich an Vitaminen, neben Vitamin A und B ist in ihr besonders viel Vitamin C enthalten. In roten Paprika ist der Vitamin C-Gehalt im Vergleich zu andersfarbigen Paprika besonders hoch.

**Hühnersuppe** ist ein wunderbares Essen für die Seele. Schon der Duft bei der Zubereitung ruft bei vielen Menschen ein wohlige Kindheitserinnerung hervor. Zudem ist unbestritten, dass die Nährstoffe die Immunabwehr stärken: „Das fängt an beim Hühnerfleisch mit seinem hohen Zinkanteil an und setzt sich mit den klassischen Gemüsebeigaben wie Lauch, Sellerie, Möhren und Zwiebeln fort“. Das Gemüse liefert Vitamin K, Betacarotin und spezielle sekundäre Pflanzenstoffe mit entzündungshemmender Wirkung.

**Shrimps** sind klein, köstlich und gesund. Gerade die Menge der enthaltenen Vitamine macht Shrimps so gesund: Unter anderem finden sich die Vitamine A, B, C, D, E und K sowie Folsäure. Weitere Inhaltsstoffe sind beispielsweise Eisen, Jod, Kalzium und Magnesium. Daneben haben Shrimps einen hohen Eiweiß-Anteil. Und last but not least sind die Nährwerte von Shrimps ausgezeichnet: sehr niedriger Fettgehalt, viele Proteine.