

Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG

Montag

Tisch-Nr.:

Mittagessen:

Menü 1	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Gebratene Hähnchenbrust mit Zucchini Gemüse und Kartoffelpüree		380 Kcal	310 Kcal

oder

Menü 2	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Brokkoli-Blumenkohl-Curry mit Bulgur		370 Kcal	270 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
Brotzeitteller mit Brot und Butter	880 kcal	480 kcal	350 kcal

oder

Menü 4	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Vegetarische Frühlingsrolle auf Glasnudelsalat	890 kcal	655 kcal	435 kcal

Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
3			
4			

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

Gesundes Wissen

Romanesko vereint die Vorteile des Blumenkohls ohne seine Nachteile. So ist er sehr kalorienarm, dafür steckt viel Vitamin C, Folsäure, Provitamin A und Niacin in ihm. Letzteres ist wichtig für den Eiweiß- und Fettstoffwechsel. Im Gegensatz zu anderen Kohlsorten enthält Romanesko aber kaum blähende Stoffe und ist leicht verdaulich. Er schmeckt außerdem kräftiger und intensiver als Blumenkohl.

Reis enthält äußerst wenig Fett, aber wertvolle komplexe Kohlenhydrate, die vom Körper langsamer verarbeitet werden und deshalb länger satt machen. Außerdem macht Reis nicht nur schlank, sondern auch gesund und schön, denn Reis enthält viele wichtige B-Vitamine, die für Haut, Nerven und Stoffwechsel wichtig sind. Und noch etwas: Reis liefert das Mineral Magnesium, das bei Stress-Abbau hilfreich ist. Dazu ist der kleine Alleskönner cholesterinarm und gut verträglich.

Wurst finden Sie bei Salami oder Plockwurst das schier unaussprechliche Wort „Gluconodeltalacton“ auf der Zutatenliste, hat man eine Rohwurst vor sich, die im Schnellverfahren gereift ist und daher nach kurzer Lagerzeit deutlich an Geschmack verliert. Dies alles sind Qualitätsnachteile, für die Gesundheit spielt sie keine Rolle. Für diese sind der Fett- und Cholesteringehalt ausschlaggebend. Mageres Fleisch ist teuer, für fettarme Würste müsse man daher tief in die Tasche greifen. Aber das macht sich bezahlt, denn der Gehalt an Eisen und hochwertigem Eiweiß ist hoch. Billigwurst dagegen enthält oft über 70 Prozent Fett oder viel Wasser.

Eier sind ähnlich wie Muttermilch von der Natur dafür vorgesehen, möglichst viele wichtige Nährstoffe zu liefern. Sie gehören zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt. Ein durchschnittliches Ei enthält...

- ... rund 6g Eiweiß, gleichmäßig verteilt auf Eiklar und Eigelb, darunter alle essentiellen Aminosäuren,
- ... reichlich Vitamin A, Vitamin E und Beta-Carotin,
- ... als eine der wenigen natürlichen Nahrungsquellen auch das wichtige Vitamin D,
- ... Tryptophan, welches die Serotoninbildung fördert und stimmungsaufhellend wirkt,
- ... Lutein und Zeaxanthin, zwei für die Gesundheit der Augen wichtige Carotinoide,
- ... und noch viel mehr.

Ein Großteil dieser kostbaren Nährstoffe steckt im Eigelb, Daher mutet es absurd an, aus gesundheitlichen Gründen nur das Eiweiß zu essen.