

# Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG

## Dienstag

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

### Mittagessen:

<b>Menü 1</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Gebratenes Seehechtfilet in Dillsauce mit Fenchelgemüse und Dinkelrisotto		420 Kcal	310 Kcal

oder

<b>Menü 2</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Spiegelei mit Pilzen und Kartoffelpuffer		450 Kcal	360 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
Käseteller mit Brot und Butter		500 kcal	390 kcal

oder

<b>Menü 4</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Fruchtiger Geflügelsalat		400 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

**Dinkel** liefert insgesamt mehr Mineralstoffe und Spurenelemente als Weizen, Während im Dinkel beispielsweise 4,2 Miligramm Eisen pro 100 Gramm stecken, sind im Weizen nur 3,3 Miligramm. Auch vom Magnesium schlummern im Dinkel mehr Miligramm (nämlich 130) als im Weizen (nur 97). Bei den Spurenelementen sieht es ähnlich aus. Zink, Mangan, Kupfer – sind alle im Dinkel deutlich stärker vertreten als im Weizen. Auch ein hoher Gehalt an Kieselsäure ist dem Dinkel eigen. Kieselsäure, auch Silizium genannt und in der Homöopathie als „Silicea“ bekannt, gibt den Körpergewebe Festigkeit und Elastizität und ist besonders für seinen guten Einfluss auf Haut, Haare und Nägel bekannt.

**Pilze** sind nicht nur lecker, sie tragen auch zur gesunden Ernährung bei. Sie sind reich an essenziellen Aminosäuren und enthalten kaum Fett. Auch in der chinesischen Medizin spielen Pilze eine Rolle. Viele schätzen Pilze als kulinarische Köstlichkeit. Nebenbei tragen Pilze zu einer gesunden Ernährung bei. Pilze enthalten Kalzium, Magnesium und andere Mineralstoffe sowie Spurenelemente – etwa Mangan, Zink und Selen. Daneben beinhalten sie Vitamine, vor allem solche aus der B-Gruppe. Manche Pilze enthalten auch Vitamin C und sogar Vitamin D, das wir sonst nur durch die Sonne aufnehmen.

**Käse** unschlagbar gut: Der hohe Anteil an Kalzium stärkt Knochen und Zähne, wobei das Kalzium aus Käse besser im Darm aufgenommen wird als aus Trinkmilch. Hartkäse, wie Parmesan und Bergkäse, sind besonders gesund – sie liefern den meisten Mineralstoff. Aber auch in fettreduzierten Sorten ist er ausreichend vorhanden.

**Ananas** ist nach der Banane eine der beliebtesten tropischen Früchte. Ihr aussergewöhnliches Aroma lässt sich mit vielen Speisen kombinieren. Überdies liefert Ananas zahlreiche Vitalstoffe mit herausragender Wirkung. So gilt Ananas beispielsweise als gute Vitamin-C-Quelle, die bereits mit einer einzigen Portion den offiziellen Vitamin-C-Tagesbedarf decken kann. Auch manche Spurenelemente wie z.B. Mangan und Kupfer sind in der Ananas in relevanten Mengen enthalten. Besonders bekannt ist die Ananas jedoch für Ihr verdauungsförderndes Enzym namens Bromelain.