

Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG

Mittwoch

Tisch-Nr.: _____

Mittagessen:

Menü 1	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Schweinesteak mit Kohlrabi und Bandnudeln		410 Kcal	340 Kcal

oder

Menü 2	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Vegetarische spanische Reispfanne		310 Kcal	240 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
Vegetarischer Linseneintopf		250 kcal	210 kcal

oder

Menü 4	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Brotzeit mit Brot und Butter		480 kcal	350 kcal

Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
3			
4			

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



Gesundes Wissen

Zucchini bestehen zwar zum größten Teil aus Wasser, doch sind sie auch reich an Kohlenhydraten, Eiweißen, Ballaststoffen, Natrium, Kalium und Kalzium. Außerdem ist die Zucchini als Spender von Vitamin A und Vitamin E bekannt. Kurzum: Rezepte mit Zucchini sind heute aus unserem Speiseplan nicht mehr wegzudenken.

Brokkoli liefert jede Menge Vitamin C – sogar doppelt so viel wie Blumenkohl - und schützt dadurch vor Erkältung. Außerdem stecken in einer durchschnittlichen Portion etwa 115 Milligramm Kalzium – für ein Gemüse relativ viel. Deshalb ist Broccoli eine wertvolle Kalziumquelle für Veganer und Menschen mit Laktoseintoleranz. Hinzu kommen nicht zu verachtende Mengen an:

- + Eisen
- + Magnesium
- + Kalium
- + Folsäure
- + Carotin

Kartoffel und Quark Eiweiß nutzt der Körper den Muskelaufbau und den Stoffwechsel. Wie viel Nahrungseiweiß er in Körpereiwweiß umwandelt, zeigt die biologische Verfügbarkeit. Für ein Hühnerei liegt sie bei etwa 100 und dient als Referenzwert für die Eiweißaufnahme. Die Top-Kombi aus Quark und Kartoffel übertrifft diesen Wert sogar noch: Das tierische Eiweiß im Quark und das pflanzliche Eiweiß in der Kartoffel ergänzen sich auf eine biologische Verfügbarkeit von über 130.

Butter reich an tierischen Fetten und herzscheidenden gesättigten Fettsäuren – der Ruf der Butter ist seit Jahren ruiniert. Statt ihrer bestreichen wir unsere Stulle und backen den Kuchen mit Margarine, Diätmargarine oder anderen butterähnlichen Aufstrichen. Fakt ist jedoch: Schon 2004 zeigte eine schwedische Studie, dass ein hoher Verzehr von Milchfett, das in Butter steckt das Herzinfarkttrisiko nicht steigert. Den Grund dafür fanden 2010 Wissenschaftler der Friedrich-Schiller-Universität Jena: Milchfett enthält neben den klassischen gesättigten Fettsäuren auch kurz- und mittelkettigen Fettsäuren. Dazu Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm: „Wenn ich zwischen Butter und Margarine wählen soll, entscheide ich mich für Butter. Sie enthält fast jede bekannte gesättigte und ungesättigte Fettsäure. Das Verhältnis von Omega-6- zu herzschützenden Omega-3-Fettsäuren ist optimal. Sie ist pur und lecker. Wenn man schon Margarine essen will, sollte man eine hochwertige Diät-Margarine verwenden.“