

Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG

Donnerstag

Tisch-Nr.: _____

Mittagessen:

Menü 1	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Rinderragout dazu grüne Bohnen und Serviettenknödel		420 Kcal	350 Kcal

oder

Menü 2	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Gemüsestrudel mit Tomatenragout		430 Kcal	400 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 500 kcal	1200 Kcal 390 kcal
Käseteller Mit Brot und Butter			

oder

Menü 4	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Blumenkohl mit fränkischer grüner Sauce		320 kcal	250 kcal

Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
3			
4			



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

Gesundes Wissen

Bohnen liefern grössere Mengen an Ballaststoffen, als jedes andere Gemüse. Eine einzige Portion Bohnen macht bereits 20% des empfohlenen Tagesbedarfs an Ballaststoffen aus. Aber Bohnen können noch viel mehr. Sie weisen eine Vielzahl gesundheitsfördernder Eigenschaften auf. Insbesondere zur Krebsprophylaxe ist der Verzehr von Bohnen sehr zu empfehlen.

Tomaten wird ein Schutz vor koronaren Herzerkrankungen und Arteriosklerose zugeschrieben. Ursache dafür ist die Substanz Lycopin, ein spezielles Caratinoid mit antioxidativen Eigenschaften. Dieser sekundäre Pflanzenstoff, der die Zellmembranen schützt soll und dem eine Zeitlang auch die Veränderung vorgeschädigter Zellen in Krebszellen nachgesagt wurde, findet sich vor allem in roten Früchten und Gemüse, so zum Beispiel nicht nur in Tomaten, sondern auch in Wassermelonen, rosa Grapefruit und Guaven.

Ingwer ist eine scharfe Angelegenheit. Wer auf ein Stückchen frische Knolle beißt, dem brennt nicht nur die Zunge. Denn Ingwer steckt voller Scharfstoffe, die Wärmerezeptoren aktivieren sollen. Doch die Scharfmacher können noch mehr „Inhaltsstoffe aus Ingwer sollen das gleiche Enzym im Körper hemmen wie „Acetylsalicylsäure“. Besagtes Enzym nennt sich Cyclooxygenase. Der Wirkstoff Acetylsalicylsäure lindert Schmerzen, dämmt Entzündungen ein und hemmt die Blutgerinnung. Experten sprechen dem Ingwer ähnliche Wirkungen zu, wobei der schmerzstillende Effekt an besten durch Studien untersucht wurden.

Blumenkohl aktuelle Studien zufolge bietet Blumenkohl dem menschlichen Körper einen erheblichen Schutz gegen Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes und rheumatischer Arthritis. Unter den Gemüsen ist Blumenkohl ein echter Champion weil er viel Vitamin A, B, und C enthält, obendrein bietet er noch die essentiellen Spurenelemente Chrom, Zink, Mangan, Kupfer und Selen.