

Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG Sonntag

Tisch-Nr.: _____

Mittagessen:

* * * *

Lunchbüffet
von 12.00 Uhr bis 13.00 Uhr

* * * *

Haben Sie Unverträglichkeiten oder Lebensmittelallergien bitte hier
täglich eintragen



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

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

Abendessen:

Menü 1	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Kartoffelsuppe mit Fleisch oder ohne		480 kcal	380 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

Das sollten Sie über Mozzarella wissen

Der einzig wahre Käse für eine echte Pizza heißt längst auch für uns Nicht-Italiener **Mozzarella**. Im Rohzustand signalisiert er mit seiner appetitlichen weißen Farbe Frische - und tatsächlich kann man ihn mit seiner sehr kurzen Reifezeit von nur 1-3 Tagen zu den Frischkäsen rechnen. Die Teigmasse, „filata“ genannt, wird aus Milch, Lab oder Zitronensäure und Salz hergestellt. Die filata zieht und knetet man traditionell so lange in heißem Wasser, bis sie elastisch wird und Fäden zieht

Dann folgt das Formen mit einer speziellen Methode, die dem Mozzarella seinen Namen gegeben hat: Man schlägt zuerst Portionen von der fertigen Frischkäsemasse ab (dies nennt man „mozzare“) und knetet Kugeln daraus. Der fertige Mozzarella hat eine etwas faserige Struktur, ist dehnbar und schmelzfähig.

Was macht Rindfleisch für die Ernährung so wertvoll?

Eiweißzusammensetzung von Rindfleisch

Das **Fleischeiweiß** gehört – ebenso wie das Eier- und Milcheiweiß – zu den **Proteinen**(Eiweißstoffen) mit der höchsten biologischen Wertigkeit. Es ist reich an essenziellen Aminosäuren, den lebensnotwendigen Eiweißbausteinen.

Tierische Proteine haben allgemein eine höhere biologische Wertigkeit als pflanzliche. Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Gramm körpereigenes Eiweiß aus dem Eiweiß eines Lebensmittels aufgebaut werden kann. Rindfleisch hat zum Beispiel die **biologische Wertigkeit 92**. Das heißt, aus 100 g Rindfleischeiweiß können 92 g Körpereweiß gebildet werden. Die Mischung pflanzlicher und tierischer Eiweiße steigert häufig den biologischen Wert.

Fettgehalt von Rindfleisch

Fleisch gilt für viele Verbraucher als fett- und somit als energiereiches Nahrungsmittel. Dieses trifft beim heutigen Marktangebot nur noch für wenige Teilstücke zu. Da der größte Teil unseres Rindfleisches von **Jungbullen** stammt, ist das angebotene Fleisch **überwiegend mager**. Jungbullen werden mit 18 Monaten geschlachtet, weil danach zunehmend die Verfettung beginnt. Aufliegendes Fett schneiden die Fleischer weitmöglichst ab. 100 g mageres Muskelfleisch mit ein bis zwei Prozent intramuskulärem Fett hat einen Energiewert von nur 100-120 kcal.