



SPEISE- UND SAISONKARTE



INHALT

Seite

Frühstück 4

Mittagessen 6

- Voll lecker – Vollkost
- Leicht durch den Tag
leichte Vollkost
- Fleischlos glücklich

Abendbrot 9

Lebensmittelkennzeichnungen & Allergene 10

IHRE ESSENSBESTELLUNG

WIE FUNKTIONIERT'S?

Bitte wählen Sie aus unserem vielfältigen Angebot für den nächsten Tag Ihr Wunschfrühstück, -mittag- und -abendessen aus. Tragen Sie dies auf dem mit dem Frühstück ausgeteilten Auswahlblatt ein. Unsere Service-Assistentinnen nehmen Ihren individuellen Speiseplan mit dem Mittagessen des heutigen Tages wieder entgegen. Am Folgetag können Sie dann Ihr Wunschessen genießen. Sollten Sie aus medizinischer Sicht eine spezielle Ernährung benötigen, kann es sein, dass Sie nicht alle unsere Speisen zu sich nehmen dürfen. Bitte haben Sie hierfür Verständnis. Unsere Mitarbeiter helfen Ihnen in diesem Fall gerne weiter.

Ihr
Bürgerhospital

Stilles Wasser und Mineralwasser sowie Tee und Kaffee bieten wir Ihnen den ganzen Tag über kostenfrei auf unseren Stationen an. Bedienen Sie sich gerne selbst.

FRÜHSTÜCK

Sie haben die Möglichkeit, Ihr Frühstück nach Ihren Wünschen zusammenzustellen. Wählen Sie aus folgendem Angebot bis zu elf Komponenten aus und tragen Sie diese auf dem Auswahlblatt ein.

ALLES AUS KORN

- helles Brötchen ^{a, 1, 3, 9, 3 KE}
- Weißbrot ^{a, 2, 2 KE}
- Schonkostbrot ^{a, 2, 9, 1,6 KE}
- Vollkornbrot ^{a, 3, 2 KE}
- Leinsamenbrot ^{a, f, 1,5 KE}
- Knäckebrot ^{a, g, n, 1 KE}
(2 Scheiben)
- Zwieback ^{a, c, f, g, 1, 2, 3, 9, 1 KE}

KONFITÜRE & CO.

- Konfitüre ^{9, 1 KE}
- Honig ^{1,5 KE}
- Nougatcreme ^{f, g, h, 1 KE}
- veganer Aufstrich ^{f, l, m, 3, 9}

HERZHAFTER TAGESSTART

- Geflügelaufschnitt ^{1, 2, 3, 7, 9, G}
- gekochter Schinken ^{2, 3, 7, 9, S}
- Geflügel-Leberwurst ^{2, 3, 7, 9, G}
- Geflügelsalami ^{1, 2, 3, 5, 9, 7, G, R}
- Teewurst ^{2, 3, 9, S}
- Käseaufschnitt ^{g, 1}
- Frischkäse (natur) ^g
- Schmelzkäse ^{g, 3, 4}
- Quark (natur) ^g

NOCH MEHR FRÜHSTÜCK

- hartgekochtes Ei ^c
- Grießbrei ^{a, g, 2, 9, 2 KE}
- Haferbrei ^{a, 1 KE}
- Naturjoghurt ^{g, 1 KE}
- zuckerred. Fruchtjoghurt ^{g, 9, 1 KE}
- Butter ^g
- Margarine ¹
- kalter Kakao ^{g, 4, 9, 1 KE}
- kalte Milch ^{g, 1 KE}

CEREALIEN

- Kellogg's Cornflakes ^{a, 9, 3 KE}
- Müsli ^{a, 2,5 KE}
- Haferflocken ^{a, 2 KE}

Selbstverständlich servieren wir Ihnen auch Kaffee und Tee zum Frühstück. Fragen Sie nach unseren Teesorten.

MITTAGESSEN

Da uns eine nachhaltige Ernährung am Herzen liegt, bieten wir Ihnen zu Mittag auch eine Auswahl co²-reduzierter Speisen an. Diese als klimafreundlich gekennzeichneten Speisen zeichnen sich z. B. durch mehr pflanzliche Lebensmittel, sowie saisonale und regionale Zutaten und einen verringerten Wasser- bzw. Energieverbrauch aus.

VOLL LECKER – UNSERE VOLLKOST

- M2a** Linseneintopf mit geräucherten, gekochten Westfälischen Mettwurstchen ^{l, 3, 7}    
(2,7 KE, 455 kcal)
- M2b** Puten-Cevapcici in Tomatensoße mit Gemüsereis ^{g, l, 10}  
- M3** Fischstäbchen mit Senf-Kräutersoße, Erbsen und Kartoffeln ^{a, c, d, g, l, m}
(5,6 KE, 640 kcal)
- M4** Putenbrust mit Zucchini und Reis ^l   
- M5** Rindergulasch in Soße mit Brokkoli und Salzkartoffeln   

LEICHT DURCH DEN TAG

- M6 Hühnersuppeneintopf mit Hörnchennudeln, Karotten, Brokkoli und Hühnerfleisch, dazu ein Brötchen oder ein Brot ^{a, c,}
(2,4 KE mit Brötchen oder Brot 5,4 KE /
204 kcal mit Brötchen oder Brot ca. 404 kcal)
- M7 Hähnchenbrustfilet natur in Soße, Reismudeln mit Karotten, Zucchiniwürfeln und Brokkoli ^{a, c}
(4,8 KE, 433 kcal)
- M8 Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Langkorn-Reis ^g
(3,8 KE, 395 kcal)
- M9 Rührei mit Spinat und Kartoffelpüree ^{c, g, l}
(2,4 KE, 400 kcal)
- M10 Rindergeschnetzeltes in Soße mit Zucchinigemüse und Kartoffelpüree ^{g, l}
(2,2 KE, 230 kcal)
- M11 Fischragout in feiner Gemüse-Sahnesoße mit Langkornreis ^{d, g, l}
(6,0 KE, 504 kcal)



MITTAGESSEN

FLEISCHLOS GLÜCKLICH

- M12 Spaghetti alla Napoli mit fruchtiger Tomatensoße ^{a, 10}
(7,2 KE, 445 kcal)    
- M13 Vegetarischer Gemüseeintopf in milder Gemüsebrühe mit Grießnockerln, Karotten, Romanesco und Sellerie ^{a, c, l}
(2,2 KE, 154 kcal)    
- M14 Kaiserschmarrn mit Zucker und Zimt, dazu Zwetschgenkompott ^{a, c, g}
(10,4 KE, 684 kcal) 
- M15 Currygemüse: Karotten, Zucchini, Brokkoli in Currysoße mit Kokosmilch und Reis ^l
(5,3 KE, 315 kcal)    
- M16 Schleifchennudeln in Soße mit Tomaten, Brokkoli und Mozzarella ^{a, g}
(5,6 KE, 404 kcal) 
- M17 Gemüseplatte mit gefüllten Kartoffeltaschen und Tomaten-Kräuter-Sugo ^g
(4,1 KE, 407 kcal)   

EINE EXTRAPORTION VITAMINE

- Täglich wechselnder Beilagensalat

ETWAS SÜSSES ZUM SCHLUSS

- Täglich wechselndes Dessert
- Täglich wechselndes Obst

ABENDBROT

Wie am Morgen können Sie auch am Abend Ihr individuell zusammengestelltes Abendbrot genießen. Wählen Sie aus folgendem Angebot bis zu elf Komponenten aus und tragen Sie diese auf dem Auswahlblatt ein.

ALLES AUS KORN

- Weißbrot ^{a, 2, 2 KE}
- Schonkostbrot ^{a, 2, 9, 2,5 KE}
- Vollkornbrot ^{a, 3, 2 KE}
- Leinsamenbrot ^{a, f, 1,5 KE}
- Knäckebrot ^{a, g, n, 1 KE}
(2 Scheiben)
- Zwieback ^{a, c, f, g, 1, 2, 3, 9, 1 KE}

LECKERES AUS DEM GARTEN

- Rohkostbeilage ^{l, m, 3, 9} oder
- Gewürzgurke ^{2, 9} oder
- Tomate

TAGESABSCHLUSS

- Naturjoghurt ^{g, 1 KE} oder
- Apfelmus ^{3, 9, 1,5 KE}

GETRÄNKE

- Tee (Fragen Sie nach unseren Teesorten.)

HERZHAFT IN DEN ABEND

- Butter ^g
- Margarine ¹
- kalter Braten ^{2, 3, 7, 9, S}
- Geflügelaufschnitt ^{1, 2, 3, 7, 8, G}
- gekochter Schinken ^{2, 3, 7, 9, S}
- Geflügel-Leberwurst ^{2, 3, 7, 9, G}
- Geflügelsalami ^{1, 2, 3, 5, 7, 9, G, R}
- Teewurst ^{2, 3, 9, S}
- Käseaufschnitt ^{g, 1}
- Frischkäse (Kräuter) ^g
- Schmelzkäse ^{g, 3, 4}
- Kräuterquark ^{g, 1}
- Camembert ^g
- veganer Aufstrich ^{f, l, m, 3, 9}
- Frischkäse natur ^{g, 1}
- Quark natur ^{g, 1}

LEBENSMITTELKENNZEICHNUNGEN UND ALLERGENE

ZUSATZSTOFFE

- 1 mit Farbstoff
- 2 mit Konservierungsstoffen
- 3 mit Antioxidationsmittel
- 4 mit Phosphat
- 5 geschwefelt
- 7 mit Nitritpökelsalz
- 9 mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln
- 10 mit Knoblauch

ALLERGENKENNZEICHNUNGEN

- a enthält Gluten
- b enthält Krebstiere
- c enthält (Hühner-) Ei
- d enthält Fisch
- e enthält Erdnuss
- f enthält Sojabohnen
- g enthält Milch und Milchprodukte
- h enthält Schalenfrüchte
- l enthält Sellerie
- m enthält Senf
- n enthält Sesam
- o enthält Sulfite-/Schwefel
- p enthält Lupine
- r enthält Weichtiere

SONSTIGE KENNZEICHNUNG

- G Geflügel
- R Rindfleisch
- S Schweinefleisch

PIKTOGRAMME

-  glutenfrei
-  klimafreundlich
-  laktosefrei
-  mit Schwein
-  ohne
Milcheiweiß
-  vegan
-  vegetarisch

