

Kulinarische Vielfalt – Gesunde Wahl im Sankt Gertrauden Krankenhaus

Sehr geehrte Patient:innen,

wir freuen uns, Ihnen unser neues, individuelles Mahlzeitenangebot vorzustellen, das speziell darauf ausgerichtet ist, Ihren Aufenthalt im Sankt Gertrauden Krankenhaus so angenehm und persönlich wie möglich zu gestalten.

Bei uns haben Sie die Möglichkeit, dreimal täglich aus einer Vielzahl von sorgfältig ausgewählten, nahrhaften und köstlichen Speisekomponenten Ihre Mahlzeiten selbst zusammenzustellen.

Unser flexibles Menüsystem erlaubt es Ihnen, je nach persönlichem Geschmack und ernährungsphysiologischen Bedürfnissen, Ihre perfekte Mahlzeit zu kreieren. Ob leichte Kost, kräftigende Suppen oder spezielle diätetische Anforderungen – bei uns finden Sie zu jeder Tageszeit genau das Richtige für Ihr Wohlbefinden.

Wählen Sie Ihre favorisierten Speisen aus und genießen Sie die frische Zubereitung durch unser erfahrenes Küchenteam, das stets darauf bedacht ist, höchste Qualitätsstandards zu erfüllen und Ihre Gesundheit zu unterstützen. Wir wünschen Ihnen guten Appetit und einen angenehmen Aufenthalt bei uns.

Beachten Sie: Bei diätetischen Vorgaben Ihres Arztes wählen Sie bitte ausschließlich ein Menü, das Ihrer verordneten Kostform entspricht. Alle Menüoptionen und weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite dieser Karte.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit und eine rasche Genesung.

Mit kulinarischen Grüßen,
Ihr Team des Sankt Gertrauden Krankenhauses

FRÜHSTÜCK






Brotsorten (Scheibe bzw. Stück)

■ Mehrkornbrötchen	(50abcd/60)
■ Vollkornbrot	(50abc/60)
■ Knäckebrot(2 Scheiben)	(50b)
■ Graubrot	(50ab)
■ Brötchen	(50abc/55)
■ Weißbrot	(50a/56)
■ Zwieback (2 Scheiben)	*1(50ac/55/56)

Streichfett, 10 g

■ Halbfettmargarine	*1
■ Margarine	*1
■ Butter	(56)

Brotbelag (Scheibe bzw. Stück)

■ Kochschinken	*2*3*8*16	
■ Rohschinken	*2*3*16 (56)	
■ Frischkäse	(56)	
■ Schmelzkäse 30%-50% Fett	(56)	
■ Putenbrust	*2*3*8*16	
■ Geflügelschinkenpastete	*2*3*8*16	
■ Schnittkäse	(56)	
■ Salami	*1*2*3*16	
■ Teewurst	*2*4 (59)	
■ Leberwurst	*2*3*8*16 (56)	
■ Hart Gekochtes Ei (nur So)	(52)	

Brotaufstrich

■ Naturquark, Magerstufe	(56)
■ Quark mit Kräutern 20% Fett	(56)
■ Vegetarische Pastete	*3(56/58/59/61)
■ Konfitüre	
■ Honig	
■ Nuss-Nougat-Creme	(55/56/57b)

MITTAGESSEN

Bitte entnehmen Sie die verschiedenen Mittagsoptionen der Rückseite dieser Karte.

Dort können Sie aus einer Vielzahl von Gerichten wählen und Ihr individuelles Mittagsmenü zusammenstellen.

Auch hier gilt: Bei diätetischen Vorgaben Ihres Arztes wählen Sie bitte ausschließlich ein Menü, das Ihrer verordneten Kostform entspricht. Alle Menüoptionen und weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite dieser Karte.

ZWISCHENMAHLZEIT (max. 1 Komponente)

■ Fruchtojoghurt 1,8% Fett	*9a (56)
■ Buttermilch	(56)
■ Naturjoghurt 0,1% Fett	(56)
■ Frischobst	
■ Banane	
■ Müsli (Frühstück)	(50ad/56/57b)
■ Kompott	*1*9

ABENDESSEN

Brotsorten (Scheibe bzw. Stück)

■ Vollkornbrot	(50abc/60)
■ Knäckebrot (2 Scheiben)	(50b)
■ Graubrot	(50ab)
■ Weißbrot	(50a/56)
■ Zwieback (2 Scheiben)	(50ac/55/56)

Streichfett, 10 g

■ Halbfettmargarine	*1
■ Margarine	*1
■ Butter	(56)

Brotbelag (Scheibe bzw. Stück)

■ Kochschinken	*2*3*8*16	
■ Rohschinken	*2*3*16 (56)	
■ Kräuterfrischkäse light (56/59)		
■ Schmelzkäse 30% Fett i. Tr. (56)		
■ Putenbrust	*2*3*8*16	
■ Geflügelschinkenpastete	*2*3*8*16	
■ Jagdwurst	*2*3*8*16 (56/57g/59)	
■ Paprikalyoner	*2*3*8*16	
■ Truthahn-Rinder-Salami	*2*3*16	
■ Schnittkäse	(56)	
■ Salami	*1*2*3*16	
■ Teewurst	*2*4 (59)	
■ Leberwurst	*2*3*8*16 (56)	

Brotaufstrich

■ Naturquark, Magerstufe	(56)
■ Quark mit Kräutern, 20% Fett	(56)
■ Vegetarische Pastete	*3(56/58/59/61)
■ Konfitüre	
■ Honig	
■ Nuss-Nougat-Creme	(55/56/57b)

Beilagen

■ Abendbeilage pikant	*3*9a (52/56/58)
■ Tomate oder Gewürzgurke	*9a (59)



VOLLKOST

Menü I

Lammhacksteak ^(50a/52/58)
Bratensauce I Grüne Bohnen
Risolée kartoffeln
1372 kJ / 305 kcal

Menü II

Paniertes Seelachsfilet*¹
^(50a/52/53/56/59)
Salzkartoffeln I
Remoulade*^{1,9a(50a/52/56/59)}
Blattsalat*¹⁶ Dressing*^{3*9a(52/56)}
2996 kJ / 717 kcal

Menü III

Saftgulasch vom Rind ⁽⁵⁸⁾
Paprika I Zwiebeln
Penne^(50a)
1974 kJ / 468 kcal

Menü IV

Rinderboulette ^(50a/52)
Bratensauce I Apfelrotkohl*^{3,9a(58)}
Petersilienkartoffeln
2087kJ / 499 kcal

Menü V

Linseneintopf (58)
Suppengrün I Kartoffeln
Bauchspeck*^{2*3*8}
1552 kJ / 372 kcal

LEICHTE VOLLKOST

Menü I

Hühnerfrikassée ⁽⁵⁶⁾
Spargel I Erbsen I Möhren
Langkornreis
1751 kJ / 418 kcal

Menü II

Klopse“Königsberger Art“^(50a/52)
Kapernsauce ⁽⁵⁶⁾ I Karotten
Kartoffelpüree*⁸⁽⁵⁶⁾
2124 kJ / 507 kcal

Menü III

Gefüllte Pfannkuchen
¹^{8(50a/52/56)}
Apfel I Zimt
Vanillesauce*¹⁽⁵⁶⁾
1912kJ / 454 kcal

Menü IV

Hähnchenbrustfilet
Bratensauce I Blumenkohl
Kartoffelpüree*⁸⁽⁵⁶⁾
1730 kJ / 413 kcal

Menü V

Berliner Kartoffelsuppe ^(56/58)
Wurzelgemüse I Majoran
Wiener Würstchen*^{2*3*8}
1450 kJ / 347 kcal

VEGETARISCH

Menü I

„Großmutter“ Milchreis ⁽⁵⁶⁾
Rote Grütze
Zucker & Zimt
2152 kJ / 486 kcal

Menü II

Tortellini
Ricotta Spinatfüllung ^(50a/52/56)
Tomatensauce I Reibekäse ⁽⁵⁶⁾
2292 kJ / 548 kcal

Menü III

Eieromelette*^{8(52/56)}
Sahne I Spinat ⁽⁵⁶⁾
Kartoffelpüree*⁸⁽⁵⁶⁾
1681 kJ / 402 kcal

Menü IV

Pasta Pomodoro^(50a)
Tomaten I Olivenöl
Reibekäse⁽⁵⁶⁾
1532 kJ / 390 kcal

Menü V

Bunter Möhre Eintopf ⁽⁵⁸⁾
Kartoffeln I Gartengemüse
Eierstich ⁽⁵²⁾
1079 kJ / 258 kcal

VEGAN/ AYURVEDISCH


Menü I

Bolognese (Vegan)^(50c,d glutenfrei/58)
Tomaten I Erbsenhack I Sellerie
Spaghetti ^(50a)
1490 kJ / 331kcal

Menü II


Auberginen (Ayurvedisch)⁽⁵⁶⁾
Tomaten I Cremige Sauce
Couscous ^(50a/58)
2054 kJ / 492 kcal


DESSERTS

Fruchtjoghurt ⁽⁵⁶⁾ 

„Vanille -Sahnepudding*^{1(50a/56)}






„Schoko - Sahnepudding ^(50a/56)

Obstkompott*^{1*9a} 

Apfelmus*^{3*9a} 

Zeichen-/ Zahlenerklärung

Das Ampelsystem auf dem Speiseplan leitet Sie bei der Auswahl besonders empfehlenswerter Speisen.

-  sehr empfehlenswert
 -  in kleinen Mengen weniger empfehlenswert
 -  bei Vollkost Vital z.B. Diabetes erhöhtes Cholesterin
- kcal = Kilokalorie per 100g
-  geeignet bei Vollkost Vital (z.B. Diabetes, erhöhtes Cholesterin)
 -  mit Schweinefleisch

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff
- 2 mit Konservierungsstoff
- 3 mit Antioxidationsmittel
- 4 mit Geschmacksverstärker
- 5 geschwefelt
- 6 geschwärzt
- 7 gewachst
- 8 mit Phosphat
- 9 mit Süßungsmittel
- 9a mit einer Zuckerart und Süßungsmittel
- 10 enthält Phenylalaninquelle 13 koffeinhaltig
- 15 alkoholhaltig
- 16 unter Schutzatmosphäre verpackt.
- 17 gentechnisch verändert

Allergene:

- 50 Glutenhaltig: a.Weizen b.Roggen c.Gerste d.Hafer e.Dinkel f.Kamut
- 51 Krebstiere und -erzeugnisse
- 52 Eier und Erzeugnisse daraus
- 53 Fische und Erzeugnisse daraus
- 54 Erdnüsse und Erzeugnisse daraus
- 55 Soja und Erzeugnisse daraus
- 56 Milch (einschließlich Laktose) und Erzeugnisse daraus
- 57 Schalenfrüchte und Erzeugnisse a.Mandel b.Haselnuss c.Walnuss d.Cashew e.Pecanuss f.Paranuss g.Pistazie h.Macadamianuss i.Queenslandnuss
- 58 Sellerie und Erzeugnisse daraus
- 59 Senf und Erzeugnisse daraus
- 60 Sesamsamen und Erzeugnisse daraus
- 61 Schwefeldioxid und Sulfite über 10mg/kg/l
- 62 Lupine und Erzeugnisse daraus
- 63 Weichtiere und Erzeugnisse daraus

Hinweis: Aus produkttechnischen Gründen können Kreuzkontaminationen nicht ausgeschlossen werden: Gluten, Schalentiere, Schalenfrüchte, Eier, Fisch, Erdnüsse, Soja, Milch, Nüsse, Sellerie, Sesamsamen, Sulfite und deren Erzeugnisse. Spuren von Allergenen können also nicht vollständig ausgeschlossen werden.