



**ST. JOSEF-STIFT** SENDENHORST



# Speisekarte Wahlleistungen

*Menschen sind uns wichtig*

## **Liebe Patientin, lieber Patient!**

Unsere Mitarbeiterin wird vormittags bis ca. 11.00 Uhr  
Ihre Speisewünsche für den nächsten Tag erfragen.

Falls Sie gegen bestimmte Zusatzstoffe oder Nahrungsmittel  
allergisch sind, teilen Sie dies bitte unserer Mitarbeiterin mit.  
Diese Allergien oder Abneigungen werden dann automatisch  
bei der Zusammenstellung Ihrer Speisen berücksichtigt.

## **Diäten**

Ärztlich verordnete Diäten sollen Ihre Genesung fördern  
und das Wohlbefinden steigern.

Falls bestimmte Gerichte und Beilagen der Speisekarte  
dafür ungeeignet sind, erhalten Sie ganz individuell auf Ihre Diät  
abgestimmte Komponenten.

Sollte Ihnen nach Mahlzeiten häufig unwohl sein,  
empfehlen wir Ihnen das Menü „Leicht und Lecker“.  
Hier verzichten wir auf Zutaten wie Hülsenfrüchte, Zwiebeln,  
Knoblauch und bestimmte Gemüsesorten,  
die unter Umständen Beschwerden auslösen können.  
Darüber hinaus achten wir auf eine besonders  
schonende Zubereitung der Speisen.

Wünschen Sie eine Ernährungsberatung, so steht Ihnen  
unsere Diätassistentin gerne für ein Gespräch zur Verfügung.

**Wir wünschen Ihnen guten Appetit!**

# Frühstück

Wählen Sie hier aus unseren besonderen Arrangements...

## Bistro-Frühstück

- 1 Croissant <sup>(a1, F)</sup>
- 1 Portion Konfitüre, zuckerreduziert
- 1 Portion Bienenhonig
- Obstsalat

## Westfälisches Frühstück

- 1 helles Brötchen <sup>(a1, a2, F)</sup>
- 1 Scheibe Schwarzbrot <sup>(a2, a3)</sup>
- 1 Scheibe Westfälischer Knochenschinken <sup>(2, 3)</sup>
- 1 Scheibe Kochschinken <sup>(3)</sup>
- 1 Portion Kalbsleberwurst <sup>(2, 3, 7)</sup>
- 1 gekochtes Ei <sup>(C)</sup>

## Oldenburger Frühstück

- 1 Mehrkornbrötchen <sup>(a1, a2, a3, F, J)</sup>
- 1 Scheibe Dreikornbrot <sup>(a1, a2, a3)</sup>
- 1 Scheibe Tilsiter <sup>(F)</sup>
- 1 Portion Lachsschinken <sup>(2, 3)</sup>
- 1 Rührei mit gebratenem Frühstücksspeck <sup>(2, 6, C, F)</sup>

## Frühstück an der See

- 1 helles Brötchen <sup>(a1, a2, F)</sup>
- 1 Scheibe Dreikornbrot <sup>(a1, a2, a3)</sup>
- 1 Portion Konfitüre, zuckerreduziert
- 1 Portion Räucherlachs <sup>(D)</sup>
- 1 Portion Sahne-Meerrettich <sup>(3, 4, 9, F)</sup>
- 1 Rührei mit Krabben <sup>(B, C, F)</sup>

## Mediterranes Frühstück

- 1 Ciabatta-Brötchen <sup>(a1)</sup>
- 1 Portion Konfitüre, zuckerreduziert
- 1 Scheibe Pastrami vom Rind <sup>(3, I)</sup>
- 4 Scheiben Tomate mit Mozzarella

## Fitnessfrühstück

- 1 Vollkornbrötchen <sup>(a1, a2, a3, J, N)</sup>
- 1 Scheibe Roggenknäckebrötchen <sup>(a3, F, J)</sup>
- 1 Scheibe Bergkäse <sup>(F)</sup>
- 1 Portion Schnittlauchfrischkäse <sup>(F)</sup>
- 1 Portion Bienenhonig
- 1 Bircher Müsli <sup>(a4, a5, F)</sup>
- 1 Tomate, 1 gekochtes Ei <sup>(C)</sup>

## Französisches Frühstück

- 1 kleines Baguette-Brötchen <sup>(a1)</sup>
- 1 Croissant <sup>(a1, F)</sup>
- 1 Portion luftgetrocknete Mettwurst <sup>(3, 7, F)</sup>
- 1 Stück Camembert <sup>(F)</sup>
- 1 Konfitüre, zuckerreduziert
- 1 Omelette mit Pilzen <sup>(C, F)</sup>

## Genießer-Frühstück

- 1 Dinkelbrötchen <sup>(a1, a2, a4, F)</sup>
- 1 Scheibe Butterkäse <sup>(F1)</sup>
- 1 Scheibe Kochschinken <sup>(2, 3)</sup>
- 1 Portion Konfitüre, zuckerreduziert
- 1 Joghurt mit Fruchtputee <sup>(F)</sup>
- 1 gekochtes Ei <sup>(C)</sup>
- 1 Orangensaft



...oder wählen Sie Ihr Frühstück  
aus unseren Standard-Frühstück-Angeboten.

### **Sendenhorster Frühstück**

1 helles Brötchen (a1, a2, F)  
1 Scheibe Bergkäse (F)  
1 Konfitüre, zuckerreduziert  
Magerquark (F)

### **Guten-Morgen- Frühstück**

1 Dinkelbrötchen (a1, a2, a4, F)  
1 Portion luftgetrocknete  
Mettwurst (3, 7, F)  
1 Scheibe Gouda (F1)

### **Vegetarisches Frühstück**

1 Vollkornbrötchen (a1, a2, a3, J, N)  
1 Scheibe Butterkäse (F1),  
1 Portion Frischkäse (F)  
1 Konfitüre, zuckerreduziert

## **Ergänzen Sie zu Ihrem Frühstück:**

### **Streichfett**

Butter, 10g oder 20g (F)  
Diätmargarine 20g (1)  
Diäthalbfettmargarine 10g

### **Besonderheiten**

Gekochtes Ei (C)  
Rührei (C, F)  
Bircher-Müsli (a4, a5, F)  
Flockenmüsli (a4, a5)  
mit Naturjoghurt (F)  
Cornflakes (a2)  
mit Milch, 1,5% Fett (F)  
Obstschale (8)  
Gewürzgurke (9, 1)  
Tomate

### **Brot**

Graubrot (a1, a2, a3)  
Dinkelbrot (a4)  
Dreikornbrot (a1, a2, a3)  
Vollkornbrot (a1, a2, a3)  
Laugenstange (a1, a2, F)  
Dreispeitzbrötchen (a1, a2, a3, a5, F, J)  
Roggenknäckebrötchen (a3, F, J)  
Rosinenbrot (a1, F) (sonntags)

### **Aufschnitt/Aufstrich**

Brie (F)  
Vegetarische Paste  
Putenbrust (2, 3, 6)  
Leberwurst (2, 3, 7)  
Cervelatwurst (1, 3)  
Nusscreme (F, g2)  
Bienenhonig

### **Getränke**

Kaffee  
Koffeinfreier Kaffee  
Schwarzer Tee  
Rooibos-Tee  
Grüner Tee  
Hagebutten-Tee  
Heller Früchtetee  
Pfefferminz-Tee  
Fenchel-Tee  
Kamillen-Tee  
Orangensaft  
Apfelsaft  
Multivitaminsaft (3)  
Tomatensaft  
Karottensaft  
Malzbier (a2)  
Milch, 1,5% Fett,  
warm oder kalt (F)  
Kakao, 3,5% Fett,  
warm oder kalt (10, F)  
Kaffeemilch (F)  
Zucker oder Süßstoff (9)  
Zitronensaft

## **Zwischenmahlzeit**

Buttermilch (F)  
Fruchtjoghurt (F)  
Naturjoghurt (F)

Saisonobst  
oder wahlweise:  
Apfel (8), Apfelsine (8), Banane  
Birne (8), Melone, Weintrauben

Obstkompott,  
leicht gezuckert (10)  
Pflaumensaft

# Mittagessen

Wählen Sie hier aus unseren besonderen Arrangements...

**Bunter Salatteller** <sup>(1, 3)</sup>  
**mit Hähnchenbruststreifen**  
Joghurt-Dressing <sup>(1, 3, 4, 10, a1, C, F, I)</sup>  
und Brötchen <sup>(a1, a2, a3, F, J)</sup>

**Mediterraner Blattsalatteller mit Räucherlachs** <sup>(D)</sup>  
dazu Oliven <sup>(5)</sup>, Fetakäse <sup>(F)</sup>  
eingelegte Tomaten <sup>(3)</sup> und Vinaigrette <sup>(10, I)</sup>

**Buntbarschfilet** <sup>(D)</sup>  
**mit Kokos-Curry-Sauce** <sup>(3)</sup>  
und Asia-Gemüse-Reis <sup>(2, 7, I, N)</sup>

**Lachsfilet** <sup>(D)</sup>  
**unter der Kräuterkruste** <sup>(a1, F)</sup>  
an Weißweinsauce <sup>(13, C)</sup>  
mit Kartoffeln und Blattspinat

**Hausgemachter Grünkernbratling** <sup>(a1, a4, C)</sup>  
mit Waldpilzragout <sup>(F)</sup>

**Ricotta-Ravioli**  
**in Kräutersauce** <sup>(6, a1, C, F)</sup>  
an Tomaten-Basilikum-Ragout <sup>(10)</sup>

**Gebratenes Schnitzel vom Schwein** <sup>(a1, C)</sup>  
mit Rahmchampignons <sup>(F)</sup>, Röstitalern <sup>(1, F)</sup>  
und Romanesco-Gemüse

**Hähnchenbrust**  
**in Curryfruchtsauce**  
mit Butterreis <sup>(F)</sup> und bunten Möhren

**Kalbsgeschnetzeltes „Züricher Art“** <sup>(2, 3, F)</sup>  
dazu Bandnudeln <sup>(a1)</sup> und Brokkoli  
mit Buttermandeln <sup>(F, g1)</sup>

**Geschmorte Rinderroulade** <sup>(1, 2, 3, 13, I)</sup>  
mit Kartoffelpüree <sup>(F)</sup> und Preiselbeerrotkohl

**Tafelspitz mit Meerrettichsauce** <sup>(a1, F, H, I)</sup>  
dazu Bouillonkartoffeln  
mit Wurzelgemüse <sup>(H, K)</sup>

... oder wählen Sie ein Standard-Menü\*  
aus unserem Speiseplan.

### **Gutbürgerliche Küche**

mit Tagessuppe oder  
Vorspeisensalat  
und Dessert

### **Leicht und Lecker**

mit Tagessuppe oder  
Vorspeisensalat  
und Dessert

### **Vegetarisch Gesund**

mit Tagessuppe oder  
Vorspeisensalat  
und Dessert

Darüber hinaus stehen Ihnen  
folgende Vorspeisen und Desserts zur Auswahl:

#### **Vorspeisen**

Bouillonsuppe <sup>(H)</sup>  
Cremesuppe <sup>(H)</sup>  
Vorspeisensalat <sup>(1, 3, 4, 10, a1 C, F, I)</sup>  
Dreierlei Antipasti <sup>(3, F)</sup>  
Tomate-Mozzarella mit  
Balsamico-Creme <sup>(3, F)</sup>

#### **Desserts**

Herrencreme <sup>(13, F, N)</sup>  
Sahnequarkspeise mit Obst <sup>(F)</sup>  
Eiscreme <sup>(1, F, N)</sup>  
Milchreis mit Erdbeermark <sup>(F)</sup>  
Rote Grütze mit  
Schmand <sup>(F)</sup>

---

## Kaffeemahlzeit\*

#### **Getränke**

Kaffee  
Koffeinfreier Kaffee  
Verschiedene Teesorten  
Kaffeemilch  
Zucker oder Süßstoff

#### **Gebäck**

Kuchenteilchen  
Rührkuchen  
Sahneteilchen  
Strietzel  
Obstkuchen

#### **Obst**

Frischobst

---

## Zwischendurch und für Ihre Besucher

Sie können zwischen den Mahlzeiten auf frisches Obst  
und kalte Erfrischungsgetränke sowie Snacks zugreifen.  
Damit sich auch Ihre Besucher bei uns wohlfühlen, bringen wir Ihnen gerne kalte  
alkoholfreie Getränke und zur Nachmittagszeit Kaffee, Tee und Gebäck.

**Bitte sprechen Sie uns einfach an.**

\* Die in den Mittagessen und Kaffeemahlzeiten enthaltenen Allergene und Zusatzstoffe  
können Sie bei unserer Verpflegungsassistentin erfragen.



# Abendessen

Wählen Sie hier aus unseren besonderen Arrangements...

## Westfälisches Abendessen

- 1 Scheibe Graubrot <sup>(a1, a2, a3)</sup>, 1 Scheibe Schwarzbrot <sup>(a2, a3)</sup>
- 1 Scheibe Westfälischer Knochenschinken <sup>(2, 3)</sup>
- 1 Scheibe Rauchfleisch mit Kapern
- Schweinefiletmedaillon mit Kirschmayonnaise <sup>(10, C, I)</sup>

## Abendessen an der See

- 1 Scheibe Weißbrot <sup>(a1)</sup>, 1 Scheibe Dinkelbrot <sup>(a4)</sup>
- 1 Scheibe Bergkäse <sup>(F)</sup>, 1 Portion Frischkäse <sup>(F)</sup>
- Nordische Fischplatte <sup>(B, D)</sup>

## Fitness Abendessen

- Großer Salatteller mit Joghurtdressing <sup>(10, F, I)</sup>
- 3 Scheiben Kräuterbaguette <sup>(a1)</sup>
- Vegetarische Paste

## Mediterranes Abendessen

- 3 Scheiben Kräuter-Ciabatta-Brot <sup>(a1)</sup>
- 1 Stück Blauschimmelkäse <sup>(F)</sup>, 1 Stück Camembert <sup>(F)</sup>, 1 Stück Gruyère-Käse
- 1 Portion Parmaschinken auf Honigmelone
- Pasta-Salat <sup>(a1)</sup> mit Tomaten, Champignons und Pesto

## Oldenburger Abendessen

- 1 Scheibe Dreikornbrot <sup>(a1, a2, a3)</sup>, 1 Scheibe Vollkornbrot <sup>(a1, a2, a3)</sup>
- 1 Portion Lachsschinken <sup>(2, 3)</sup>, 1 Portion Leberwurst <sup>(2, 3, 7)</sup>
- Lammbraten mit Dip <sup>(1, 9, 10, C, I)</sup>

## Französisches Abendessen

- 3 Scheiben Schnittchen-Brot <sup>(a1)</sup>
- 2 Stück edler Käse <sup>(F)</sup>, dazu Weintrauben
- Meeresfrüchte-Platte <sup>(B, D)</sup> mit Lachs <sup>(D)</sup>

## Genießer-Abendessen

- 1 Scheibe Dreikornbrot <sup>(a1, a2, a3)</sup>, 1 Scheibe Dinkelbrot <sup>(a4)</sup>
- 1 Scheibe Schweinebraten, 1 Scheibe roher Schinken <sup>(2, 3)</sup>
- 1 Stück Camembert <sup>(F)</sup>, 1 kleines Schnitzelchen mit gefülltem Ei <sup>(a1, C)</sup>
- Obstsalat, Betthupferl <sup>(F, N)</sup>

## Tessiner Abendessen

- 1 Tessiner Brötchen <sup>(a1)</sup>
- 1 Stück Gruyère-Käse, 1 Portion Frischkäse <sup>(F)</sup>
- 1 Scheibe Pastrami vom Rind <sup>(3, I)</sup>, Antipasti <sup>(3, F)</sup>
- 1 Sahne-Joghurt mit Frucht <sup>(F)</sup>

oder wählen Sie Ihr Abendessen aus unseren Standard-Abendessen.

**Sendenhorster  
Abendessen**

- 1 Scheibe Graubrot (a1, a2, a3)
- 1 Scheibe Dreikornbrot (a1, a2, a3)
- 1 Scheibe Gouda (F1)
- 1 Scheibe Putenbrust (2, 3, 6)
- 1 Portion Frischkäse (F)
- 1 Fruchtjoghurt (F)

**Vital-  
Abendessen**

- 1 Scheibe Graubrot (a1, a2, a3)
- 1 Scheibe Dinkelbrot (a4)
- 1 Scheibe Gouda (F1)
- 1 Scheibe Bergkäse (F)
- 1 Scheibe Cervelatwurst (1, 3)

**Vegetarisches  
Abendessen**

- 1 Scheibe Vollkornbrot (a1, a2, a3)
- 1 Scheibe Dreikornbrot (a1, a2, a3)
- 1 Scheibe Butterkäse (F1)
- 1 Scheibe Pfefferkäse (F)
- Vegetarische Paste

Ergänzen Sie zu Ihrem Abendessen:

**Streichfett**

- Butter, 10g oder 20g (F)
- Diätmargarine 20g (1)
- Diäthalbfettmargarine 10g

**Besonderheiten**

- Rohkostschälchen
- Gewürzgurke (9, I)
- Tomate
- Tomate-Mozzarella mit Balsamico-Creme (3, F)

Abendbeilage\* des aktuellen Wochen-  
speiseplans

\* Enthaltene Allergene und Zusatzstoffe können Sie bei unserer Verpflegungsassistentin erfragen.

**Brot**

- Graubrot (a1, a2, a3)
- Dinkelbrot (a4)
- Dreikornbrot (a1, a2, a3)
- Vollkornbrot (a1, a2, a3)
- Weißbrot (a1)
- Laugenstange (a1, a2, F)
- Dreispeitzbrötchen (a1, a2, a3, a5, F, J)
- Roggenknäckebrot (a3, F, J)

**Aufschnitt/Aufstrich**

- Brie (F)
- Vegetarische Paste
- Putenbrust (2, 3, 6)
- Leberwurst (2, 3, 7)
- Cervelatwurst (1, 3)
- Bienenhonig

**Getränke**

- Schwarzer Tee
- Rooibos-Tee
- Grüner Tee
- Hagebutten-Tee
- Heller Früchtetee
- Pfefferminz-Tee
- Fenchel-Tee
- Kamillen-Tee
- Milch, 1,5% Fett, warm oder kalt (F)
- Kakao, 3,5% Fett, warm oder kalt (10, F)
- Orangensaft
- Apfelsaft
- Tomatensaft
- Karottensaft
- Multivitaminsaft (3)
- Malzbier (a2)
- Alkoholfreies Pils (a2)
- Zucker oder Süßstoff (9)
- Zitronensaft

Spätmahlzeit

- Buttermilch (F)
- Fruchtjoghurt (F)
- Naturjoghurt (F)

- Saisonobst  
oder wahlweise:  
Apfel (8), Apfelsine (8), Banane  
Birne (8), Melone, Weintrauben

- Obstkompott,  
leicht gezuckert (10)
- Backpflaumen (8)



# Kennzeichnungen

Die in der Liste aufgeführten **Allergene** sind übrigens ganz natürliche Bestandteile unserer Lebensmittel. Aufgrund gesetzlicher Vorgaben müssen auch diese Inhaltsstoffe ausgewiesen werden!

---

## Zusatzstoffe

- 1 = mit Farbstoff
- 2 = mit Konservierungsstoff
- 3 = mit Antioxidationsmittel
- 4 = geschwefelt
- 5 = geschwärzt
- 6 = mit Phosphat
- 7 = Geschmacksverstärker
- 8 = gewachst
- 9 = mit Süßungsmitteln
- 10 = mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln
- 11 = enthält eine Phenylalaninquelle
- 12 = kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
- 13 = mit Alkohol

## Allergene

### glutenhaltiges Getreide:

- a1 = Weizen
- a2 = Gerste
- a3 = Roggen
- a4 = Dinkel
- a5 = Hafer
- a6 = Kamut
  
- B = Krebstiere
- C = Eier
- D = Fisch
- E = Erdnüsse
- F = Milch (einschließl. Laktose)
- F1 = Milch (laktosearm)

### Schalenfrüchte (Nüsse):

- g1 = Mandeln
  - g2 = Haselnüsse
  - g3 = Walnüsse
  - g4 = Cashewnüsse
  - g5 = Pekanüsse
  - g6 = Paranüsse
  - g7 = Pistazien
  - g8 = Macadamianüsse
  
  - H = Sellerie
  - I = Senf
  - J = Sesamsamen
  - K = Schwefeldioxid und Sulfite
  - L = Lupine
  - M = Weichtiere
  - N = Soja
- 

Trotz sorgfältiger Herstellung unserer Gerichte können neben den gekennzeichneten Zutaten Spuren anderer Stoffe enthalten sein, die im Produktionsprozess der Küche verwendet werden.

Regional · Saisonal · Frisch

# Nachhaltigkeit – unser Prinzip in der Speisenversorgung

Klimaschutz, schonender und sparsamer Umgang mit Ressourcen,  
gesunde Lebens- und Arbeitsbedingungen – es gibt vielfältige  
Gründe, sich mit dem Thema Nachhaltigkeit zu beschäftigen.  
Das St. Josef-Stift Sendenhorst setzt dies auch in der Speisenversorgung um.

## **Nachhaltigkeit beginnt bereits bei der Speisenplanung und der sorgsamem Zubereitung der wertvollen Rohstoffe:**

- Zusammenarbeit mit Produzenten und Händlern aus der Region
- Saisonale und frische Zutaten, teilweise in Bio-Qualität
- Eigene Rezepturen
- Frische Zubereitung an jedem Tag der Woche (cook & serve)
- Vermeidung unnötiger Speiseabfälle durch:
  - realistische Portionsgrößen
  - sinnvolle Speisenzusammenstellung

Wo es mit den hohen Hygienestandards vereinbar ist,  
verzichten wir auf unnötige Kunststoffverpackungen.  
Gerne nehmen wir Ihre Speisewünsche passgenau mit Hinweisen  
zur Portionsgröße auf und beraten Sie umfassend.

---

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage:

