



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
schnellende 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 (a1, F)
- 1 Portion Konfitüre, zuckerreduziert
- 1 Portion Bienenhonig
- Obstsalat

Westfälisches Frühstück

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

Oldenburger Frühstück

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

Frühstück an der See

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

Mediterranes Frühstück

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

Fitnessfrühstück

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

Französisches Frühstück

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

Genießer-Frühstück

- 1 Dinkelbrötchen (a1, a2, a4, F)
- 1 Scheibe Butterkäse (F1)
- 1 Scheibe Kochschinken (2, 3)
- 1 Portion Konfitüre, zuckerreduziert
- 1 Joghurt mit Fruchtpüree (F)
- 1 gekochtes Ei (C)
- 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, I)
Tomate

Brot

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

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

Aufschliff/Aufstrich

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

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^(1, 3) mit Hähnchenbruststreifen

Joghurt-Dressing^(1, 3, 4, 10, a1, C, F, I)
und Brötchen^(a1, a2, a3, F, J)

Mediterraner Blattsalatteller mit Räucherlachs^(D)

dazu Oliven⁽⁵⁾, Fetakäse^(F)
eingelegte Tomaten⁽³⁾ und Vinaigrette^(10, I)

Buntbarschfilet^(D) mit Kokos-Curry-Sauce⁽³⁾ und Asia-Gemüse-Reis^(2, 7, I, N)

Lachsfilet^(D) unter der Kräuterkruste^(a1, F) an Weißweinsauce^(13, C) mit Kartoffeln und Blattspinat

Hausgemachter Grünkernbratling^(a1, a4, C) mit Waldpilzragout^(F)

Ricotta-Ravioli in Kräutersauce^(6, a1, C, F) an Tomaten-Basilikum-Ragout⁽¹⁰⁾

Gebratenes Schnitzel vom Schwein^(a1, C) mit Rahmchampignons^(F), Röstitalern^(1, F) und Romanesco-Gemüse

Hähnchenbrust in Curryfruchtsauce mit Butterreis^(F) und bunten Möhren

Kalbsgeschnetzeltes „Züricher Art“^(2, 3, F) dazu Bandnudeln^(a1) und Brokkoli mit Buttermandeln^(F, g1)

Geschmorte Rinderroulade^(1, 2, 3, 13, I) mit Kartoffelpüree^(F) und Preiselbeerrotkohl

Tafelspitz mit Meerrettichsauce^(a1, F, H, L) dazu Bouillonkartoffeln mit Wurzelgemüse^(H, K)

... 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 (H)
Cremesuppe (H)
Vorspeisensalat (1, 3, 4, 10, a1 C, F, I)
Dreierlei Antipasti (3, F)
Tomate-Mozzarella mit
Balsamico-Creme (3, F)

Desserts

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

Kaffeemahlzeit*

Getränke

Kaffee
Koffeinfreier Kaffee
Verschiedene Teesorten
Kaffeemilch
Zucker oder Süßstoff

Gebäck

Kuchenteilchen
Rührkuchen
Sahneteilchen
Striezel
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^(a1, a2, a3), 1 Scheibe Schwarzbrot^(a2, a3)
1 Scheibe Westfälischer Knochenschinken^(2, 3)
1 Scheibe Rauchfleisch mit Kapern
Schweinefiletmedaillon mit Kirschmayonnaise^(10, C, I)

Abendessen an der See

- 1 Scheibe Weißbrot^(a1), 1 Scheibe Dinkelbrot^(a4)
1 Scheibe Bergkäse^(F), 1 Portion Frischkäse^(F)
Nordische Fischplatte^(B, D)

Fitness Abendessen

- Großer Salatteller mit Joghurtdressing^(10, F, I)
3 Scheiben Kräuterbaguette^(a1)
Vegetarische Paste

Mediterranes Abendessen

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

Oldenburger Abendessen

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

Französisches Abendessen

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

Genießer-Abendessen

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

Tessiner Abendessen

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

oder wählen Sie Ihr Abendessen aus unseren Standard-Abendesssen.

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)
- Dreispitzbrötchen (a¹, a², a³, a⁵, F, J)
- Roggenknäckebrot (a³, F, J)

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

Aufschmitt/Aufstrich

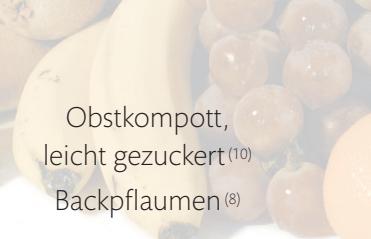
- Brie (F)
- Vegetarische Paste
- Putenbrust (2, 3, 6)
- Leberwurst (2, 3, 7)
- Cervelatwurst (1, 3)
- Bienenhonig

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 = geschwärtzt
- 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 · Saisonale · 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 sorgsamen 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:

