



# Speisekarte Wahlleistungen

# Frühstück

Wählen Sie hier aus unseren besonderen Arrangements...

## 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

- 2 Mehrkornbrötchen (a1, a2, a3, F, J)
- 2 Scheiben Gouda
- 2 Scheiben Lachsschinken (2, 3)
- 1 Scheibe Bierschinken (2, 3, 6)
- 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 Dauerwurst (2, 3, 7, F, I)
- 2 Scheiben Räucherlachs (D)
- 1 Portion Sahne-Meerrettich (3, 4, 9, F)
- 1 Rührei mit Krabben (B, C, F)

## Fitnessfrühstück

- 1 Vollkornbrötchen (a1, a2, a3, J, N)
- 2 Scheiben Roggenknäcke Brot (a1, a2, F, J)
- 1 Scheibe Bergkäse (F)
- 1 Portion Schnittlauchfrischkäse (F)
- 1 Portion Vegetarische Paste
- 1 Portion Bienenhonig
- 1 Tomate, 1 Bircher Müsli (a4, a5, F)

## Mediterranes Frühstück

- 2 Ciabatta-Brötchen (a1)
- 1 Konfitüre, zuckerreduziert
- 2 Scheiben Putenbraten (2, 3, 6)
- 4 Scheiben Tomate mit Mozzarella
- 1 gekochtes Ei (C)

## Französisches Frühstück

- 1 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 Vollkornbrötchen (a1, a2, a3, J, N)
- 2 Scheiben Butterkäse, 1 Scheibe Kochschinken (2, 3)
- 1 Konfitüre, zuckerreduziert
- 1 gekochtes Ei (C)
- 1 Joghurt mit Fruchtpüree (F)
- 1 Orangensaft



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

### Sendenhorster Frühstück

- 1 helles Brötchen (a1, a2, F)
- 1 Scheibe Graubrot (a1, a2, a3)
- 1 Scheibe Bergkäse (F)
- 2 Scheiben Putenbrust (2, 3, 6)
- 1 Konfitüre, zuckerreduziert
- 1 Portion Magerquark (F)

### Guten-Morgen-Frühstück

- 1 helles Brötchen (a1, a2, F)
- 1 Dinkelbrötchen (a1, a2, a4, F)
- 1 Portion feine Leberwurst (2, 3, 7)
- 1 Portion luftgetrocknete  
Mettwurst (3, 7, F)
- 1 Scheibe Gouda
- 1 Gewürzgurke (9, I)

### Vegetarisches Frühstück

- 1 Mehrkornbrötchen (a1, a2, a3, F, J), 1 Scheibe Dinkelbrot (a4)
- 1 Scheibe Butterkäse, 1 Stück Brikkäse (F), 1 Portion Frischkäse (F)
- 1 Portion Vegetarische Paste
- 1 Konfitüre, zuckerreduziert
- 1 Tomate

## Ergänzen Sie zu Ihrem Frühstück:

### Streichfett

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

### Besonderheiten

- Laugenstange (a1, a2, F)
- Dreispeitzbrötchen (a1, a2, a3, a5, F, J)
- Rosinenbrot (a1, F) (sonntags)
- Gekochtes Ei (C)
- Rührei (C, F)
- Bircher-Müsli (a4, a5, F)
- Flockenmüsli (a1, a2, a5, g2) mit Naturjoghurt (F)
- Cornflakes (a2) mit Milch, 1,5% Fett (F)
- Obstschale (8)

### 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, 3,5% Fett,  
warm oder kalt (F)
- Kakao, 3,5% Fett,  
warm oder kalt (10, F)
- Kaffeemilch (F)
- Zucker oder Süßstoff (9)

## Zwischenmahlzeit

- Buttermilch (F)
- Fruchtjoghurt (F)
- Naturjoghurt, 3,5% Fett (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...

**Gebratenes Schnitzel vom Schwein** (a1, C)  
mit Rahmchampignons (F), Röstitalern (1, F)  
und Blumenkohl

**Lachsfilet** (D)  
**unter der Apfel-Meerrettich-Kruste** (3, 4, 9)  
an Weißweinsauce (13, C, F, N)  
mit Kartoffeln und Blattspinat

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

**Buntbarschfilet** (D)  
**mit Kokos-Curry-Sauce** (2, 3, 10, I, J, N)  
Jasminreis und Asia-Gemüse

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

**Ricotta-Tortellini** (a1, F)  
**in Kräutersauce** (F)  
mit Brokkoli und Kirschtomaten

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

**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)

**Rindergulasch „Ardenner Art“**  
**mit Cranberries und Champignons** (3, 7, 10, F, H, N)  
dazu Prinzessböhnchen (10) und Süßkartoffel-Püree (F)

**Hausgemachter Grünkernbratling** (10, a1, a4, C)  
an Paprika-Tomaten-Ragout

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

### **Gutbürgerliche Küche**

mit Tagessuppe  
und Dessert

### **Leicht und Lecker**

mit Tagessuppe  
und Dessert

### **Vegetarisch Gesund**

mit Tagessalat  
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  
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

- 2 Scheiben Graubrot (a1, a2, a3), 1 Scheibe Schwarzbrot (a2, a3)
- 2 Scheiben Westfälischer Knochenschinken (2, 3)
- 2 Scheiben Roastbeef (2, 3, I) mit Kapern
- Schweinefiletmedaillon mit Kirschmayonnaise (10, C, I)

## Abendessen an der See

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

## Fitness Abendessen

- Großer Salatteller mit Joghurdressing (10, F, I)
- 4 Scheiben Kräuterbaguette (a1)
- 1 Portion Vegetarische Paste

## Mediterranes Abendessen

- 4 Scheiben Kräuter-Ciabatta-Brot (a1)
- 1 Scheibe Esrom (F), 1 Stück Camembert (F), 1 Stück Gruyère-Käse
- 2 Scheiben Parmaschinken auf Honigmelone
- Pasta-Salat (a1)

## Oldenburger Abendessen

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

## Französisches Abendessen

- 4 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)
- 2 Scheiben 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 Scheibe Landbrot (a1, a2, a3)
- 1 Stück Gruyère-Käse, 1 Portion Frischkäse (F)
- 2 Scheiben Pastrami-Aufschnitt (3, I), Antipasti (3, F)
- 1 Sahne-Joghurt mit Frucht (F)

oder wählen Sie Ihr Abendessen aus unseren Standard-Abendessen.

### Sendenhorster Abendessen

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

### Vegetarisches Abendessen

- 1 Scheibe Vollkornbrot (a1, a2, a3)
- 1 Scheibe Dreikornbrot (a1, a2, a3)
- 2 Scheiben Butterkäse
- 1 Scheibe Pfefferkäse (1, F)
- 1 Portion Frischkäse (F)
- 1 Portion Vegetarische Paste
- 1 Tomate

### Vital-Abendessen

- 1 Scheibe Weißbrot (a1), 1 Scheibe Dinkelbrot (a4)
- 2 Scheiben Gouda, 1 Scheibe Bergkäse (F)
- 1 Scheibe Cervelatwurst (1, 3), 1 Gewürzgurke (9, 1)

Ergänzen Sie zu Ihrem Abendessen:

#### Streichfett

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

#### Besonderheit

- Laugenstange (a1, a2, F)
- Dreispißbrötchen (a1, a2, a3, a5, F, J)
- Rohkostschälchen
- wechselnde Vorspeise\*  
(siehe aktueller Speiseplan)

#### Getränke

- Schwarzer Tee
- Rooibos-Tee
- Grüner Tee
- Hagebutten-Tee
- Heller Früchtetee
- Pfefferminz-Tee
- Fenchel-Tee
- Kamillen-Tee

- Milch, 3,5% 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)

## Spätmahlzeit

- Buttermilch (F)
- Fruchtjoghurt (F)
- Naturjoghurt,  
3,5% Fett (F)

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

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

\* Die in der Vorspeise enthaltenen Allergene und Zusatzstoffe können Sie bei unserer Verpflegungsassistentin erfragen.

## 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!

### Kennzeichnungen

#### 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

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

#### 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 (einschließlich Laktose)
- 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

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