



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 Roggenknäckebrötchen (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 Brikäse (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 im Knuspermantel (a1)
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-Ravioli (6, 10, a1, C, 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)

Großer mediterraner Blattsalatteller
mit Oliven (5), Fetakäse (F),
eingelegten Tomaten (3) und Vinaigrette (10, I)

... 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 Joghurtdressing (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 (F)
- 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)

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 gekennzeich-
neten Zutaten Spuren anderer Stoffe ent-
halten 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 Lebens-
mittel. Aufgrund gesetzlicher Vorgaben müssen auch diese Inhaltsstoffe ausgewiesen werden!