ABENDESSEN

Vesperteller
grobe Leberwurst (S) (3,15), Landjäger (R/S) (1,2,3,7,15), Gerauchte Schinkenwurst (R/S) (3,7,15)

Käseteller
Gouda (am), Bärlauchkäse (am,23), Brie Snack (am)

Nordischer Happen
Heringssalat mit Erbsen und Mais (F/R/S) (ae,af,am,bm,2,25)

Wurstsalat
mit Lyoner und Essiggurke (S) (bc,bm,3,5,7,15)

Vegetarischer Teller
Pfefferkäse (am,1), Paprikafrischkäsekugel (am,2)

Gemischter Teller
Salami (R/S) (3,15), Pfefferkäse (am,1)

Tübinger Salatschale
Karotte-Apfel, Weißkraut, grüne Bohnen, Gurke, Mais, Kidneybohnen (bc,bm,2,3,25),

Saitenwürste (kalt serviert)
Saitenwürste (R/S/X) (bm,3,7) auf Wunsch mit Senf (bm)

Frikadelle (kalt serviert)
1 Frikadelle (S) (aw,uw,ae) auf Wunsch mit Senf (bm)

Teesorten
- Schwarztee
- Kamillentee
- Kräutertee
- Pfefferminztee
- Fencheltee
- Früchtetee

Brot
- Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am)
- Sechskornbrot (aw,uw,nr,go,gs,am)
- Vollkornbrot (aw,nr,gb,gs)
- Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am)

Butter (am) | Margarine (1) | Halbfettmargarine (1)

Beilagensalat
- Mo: Weißkrautsalat (bc,bm)
- Di: Karottensalat (bc,bm)
- Mi: Bohnensalat (bc,bm)
- Do: Rote-Betesalat (bc,bm,5)
- Fr: Rotkrautsalat (bc,bm)
- Sa: Karottensalat (bc,bm)
- So: Gurkensalat (bc,bm)

Tägl. wählbar: Tomate | Essiggurke (2,5)

Zwischenmahlzeit
- Fruchtjoghurt (am)
- Apfel
- Naturjoghurt (am)
- Apfelmus (3)

Lieferanten aus der Region Baden-Württemberg

Der Einkauf von regionalen Produkten ist uns ein großes Anliegen. Bei Ursprungsprodukten aus landwirtschaftlicher Erzeugung wie Obst, Gemüse, Fleisch, Eier sowie Milch- und Getreideprodukten achten wir darauf, dass der Anbau, die Erzeugung sowie die Aufzucht in Deutschland erfolgt.



Eine Garantie für den absoluten Ausschluss von allergieauslösenden Stoffen im Endprodukt kann nicht übernommen werden, da geringste Spuren des Allergens bei der Lagerung, Transport, Produktion und Abfüllung in der Gemeinschaftsverpflegung nicht vollständig ausgeschlossen werden können. Kurzfristige Änderungen oder ein Austausch von einzelnen Lebensmitteln sind möglich.

Verbraucherinformation:
S – Schwein*, R – Rind*, F – Fisch oder Meeresfrüchte, G – Geflügel*, X – andere Tierarten*, V – vegetarisch, VN – vegan, 22 – mit Alkohol oder Aromen alkoholischer Getränke, 23 – mit Knoblauch

Deklarierungspflichtige Stoffe und Zutaten:
1 – mit Farbstoff, 2 – mit Konservierungsstoff, 3 – mit Antioxidationsmittel, 4 – mit Geschmacksverstärker, 5 - mit Süßungsmittel(n), 6 – enthält eine Phenylalaninquelle, 7– mit Phosphat, 8 – gewachst, 9 – geschwärzt, 11 – chininhaltig, 12 – kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 13 – koffeinhaltig, 14 – kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen, 15 – mit Nitritpökelsalz, 25 – mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n), 26 – enthält Süßholz, 27 – enthält Süßholz — bei hohem Blutdruck sollte ein übermäßiger Verzehr dieses Erzeugnisses vermieden werden, 28 – erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen, Z – aus Fleischstücken zusammengefügt, Y – aus Fischstücken zusammengefügt

Allergene:
aw – enthält glutenhaltiges Getreide*, uw – enthält Weizen*, nr – enthält Roggen*, gb – enthält Gerste*, go – enthält Hafer *, gs – enthält Dinkel*, gk – enthält Khorasan-Weizen*, ax – enthält Hybridstämme*, ac – enthält Krebstiere*, ae – enthält Eier*, af – enthält Fische*, ap – enthält Erdnüsse*, ay – enthält Sojabohnen*, am – enthält Milch*, an – enthält Schalenfrüchte*, sa – enthält Mandeln*, sh – enthält Haselnüsse*, sw – enthält Walnüsse*, sc – enthält Kaschunüsse*, sp – enthält Pecannüsse*, sr – enthält Paranüsse*, st – enthält Pistazien*, sm – enthält Macadamia- oder Queenslandnüsse*, bc – enthält Sellerie*, bm – enthält Senf*, as – enthält Sesam*, au – enthält Schwefeldioxid und Sulfite, nl – enthält Lupinen*, um – enthält Weichtiere*

** und daraus gewonnene Erzeugnisse*

DE-ÖKO-070



Menükarte

von 25.03. bis 31.03.2024

Liebe Patientin, lieber Patient,

neben der bestmöglichen medizinischen Versorgung spielt die Ernährung eine wichtige Rolle für Ihre Genesung. Hierzu tragen wir am Universitätsklinikum Tübingen mit einem reichhaltigen Speisenangebot bei.

Wir achten auf eine besonders schonende Speisenzubereitung, gehen wertschätzend mit den Lebensmitteln um und verwenden möglichst viele saisonale Produkte von Lieferanten aus der Region.

Die Servicekräfte stehen Ihnen beratend zur Seite und nehmen Ihre individuelle Bestellung gerne entgegen, auch kleine oder große Portionen sind möglich.

Bitte haben Sie Verständnis, dass es im Falle einer ärztlich verordneten Kostform zu Einschränkungen Ihres Speisenangebots kommen kann. Die mit Ihrem Arzt abgestimmten Speisen unterstützen Ihren Heilungsprozess.

Bei Fragen und Anregungen stehen Ihnen die Servicekräfte gerne zu Verfügung.

Das Küchenteam wünscht Ihnen baldige Genesung und einen guten Appetit.

Unsere Speisen sind gemäß der gesetzlichen Vorschriften gekennzeichnet.
Die Informationen zu den Inhaltsstoffen befinden sich auf der Rückseite.

Universitätsklinikum
Tübingen

FRÜHSTÜCK

Getränke

- Kaffee
- Kaffee koffeinfrei
- Milch (am)
- Schokogetränk (am)
- Schwarztee
- Pfefferminztee
- Fencheltee
- Kamillentee
- Kräutertee
- Früchtetee

Bio Zucker | Süßstoff (am,5,6) | Kaffeemilch (am)

Backwaren

- Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am)
- Sechskornbrot (aw,uw,nr,go,gs,am)
- Vollkornbrot (aw,nr,gb,gs)
- Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am)
- Tafelbrötchen (aw,uw,nr,gb,ay)
- Vollkornbrötchen (aw,uw,nr,gb,gs,ay)

Butter (am) | Margarine (1) | Halbfettmargarine (1)

Belag

- Erdbeerkonfitüre
- Nuss-Nougatcreme (ay,am,an,sh)
- Honig
- Bierschinken (S) (3,7,15)
- Feiner Fleischkäse (S) (3,7,15)
- Geflügelleberwurst (G) (3,15)
- Geflügelfleischkäse grob (G) (3,7,15)
- Emmentaler (am)
- Edamer (am)
- Esrom (am)
- Frischkäsezubereitung (am)

Täglich wechselnde Konfitüre

- Mo: Himbeere
- Di: Pfirsich-Maracuja
- Mi: Johannisbeere
- Do: Aprikose
- Fr: Sauerkirsche
- Sa: Aprikose
- So: Pflaumenmus

Zwischenmahlzeit

- Apfel
- Obst der Saison
- Fruchtjoghurt (am)
- Naturjoghurt (am)
- Apfelmus (3)

MITTAGESSEN

Montag

Menü 1
Pilzragout (V) (aw,uw,am,bc)
Broccoligemüse
Semmelknödel (aw,uw,ae)

Menü 2
Mini-Geflügelbällchen (G) (aw,uw,ae,am,bm)
Tomatensauce (am,bc,23)
Erbsengemüse (bc)
Bio Spiralnudeln (aw,uw)

Menü 3
Siedfleisch (R)
Meerrettichsauce (aw,uw,am,bc,au,3)
Rote-Betegemüse (bc,5)
Kartoffeln

Dienstag

Menü 1
Veg. Maultaschen (V) (aw,uw,ae,bc)
in der Brühe (bc)
Gemüsejulienne (bc)
Kartoffelsalat (bc,bm)

Menü 2
Seelachs mit Pfefferkruste (F) (af,ay,am)
Dijon-Senfsauce (aw,uw,am,bc,bm,au,3)
Wurzelgemüse (Karotte, Lauch, Sellerie) (bc)
Kartoffeln

Menü 3
Gebratenes Hähnchenbrustfilet (G)
fruchtige Paprikasauce (VN)
Asiagemüse (23)
Reis

Mittwoch

Menü 1
Kartoffel-Lauch-Auflauf (ae,am,bc)
Buttersauce (am)
Blattsalat mit Dressing (ae,am,bc,bm,au,1,3)

Menü 2
Bio Spiralnudeln (aw,uw)
in Käsesauce mit Blattspinat und Tomate (ae,am,bc,1,2)

Menü 3
Fleischkäse (S) (3,7,15)
Zwiebelsauce (VN) (bc)
Rosenkohlgemüse
Kartoffelpüree (am)

Donnerstag

Menü 1
Polentaschnitte (am,bc)
Ratatouillegemüse mit Tomate, Zucchini, Aubergine
(aw,uw,bc,23)

Menü 2
Spaghetti (aw,uw,ae)
Bolognese (R) (bc,2,23)
Geriebener Käse (ae,am,2)
Blattsalat mit Dressing (ae,am,bc,bm,au,1,3)

Menü 3
Kirschenmichel (aw,uw,nr,gb,ae,ay,am,3)
Kirschragout

MITTAGESSEN

Freitag

Menü 1
Paprika-Kartoffel-Curry mit Hirtenkäse
(am,an,sa,bc,bm,23)

Menü 2
Hähnchenschlegel (G)
Bratensauce (R)
Karottengemüse
Kartoffelpüree (am)

Menü 3
Lachsfilet (F) (af,bc,23)
Limettensauce (am)
Blattspinat (am,23)
Rissoleekartoffeln

Samstag

Menü 1
Linsen-Gemüseeintopf mit Kartoffeln, Lauch, Sellerie
(aw,uw,gb,bc,23)
Tafelbrötchen (aw,uw,nr,gb,ay)

Menü 2/3
Gaisburger Marsch (R) (aw,uw,ae,am,bc)
Tafelbrötchen (aw,uw,nr,gb,ay)

Sonntag

Menü 1
Veg. Paprikaschote (VN) (aw,uw,bc,bm,23)
Tomatenragout (aw,uw,bc,23)
Gelber Reis

Menü 2/3
Rinderbraten (R)
Bratensauce (R)
Spargelgemüse grün/weiß (am)
Kartoffeln

Tagessuppe

- Mo: Nudelsuppe (aw,uw,ae,bc)
- Di: Karottensuppe (am,bc)
- Mi: Broccolisuppe (am,bc)
- Do: Selleriesuppe (am,bc)
- Fr: Grießsuppe (aw,uw,ae,bc)
- Sa: -
- So: Tomatensuppe (bc)

Dessert

- Fruchtjoghurt (am)
- Naturjoghurt (am)
- Vanillequark (am,1)
- Schokoladenpudding (am)
- Vanillepudding (am)
- Apfelmus (3)
- Apfel
- Obst der Saison

ABENDESSEN



Max Vesper
Salami (R/S) (3,15), Geflügellyoner (G) (3,7,15), Frischkäsezubereitung (am)

Mia Vesper
Gouda (am), Kräuterfrischkäse (am)

Vesperteller
grobe Leberwurst (S) (3,15), Landjäger (R/S) (1,2,3,7,15), Gerauchte Schinkenwurst (R/S) (3,7,15)

Käseteller
Gouda (am), Bärlauchkäse (am,23), Brie Snack (am)

Wurstsalat
mit Lyoner und Essiggurke (S) (bc,bm,3,5,7,15)

Gemischter Teller
Salami (R/S) (3,15), Pfefferkäse (am,1)

Tübinger Salatschale
Karotte-Apfel, Weißkraut, grüne Bohnen, Gurke, Mais, Kidneybohnen (bc,bm,2,3,25),

Saitenwürste (kalt serviert)
Saitenwürste (R/S/X) (bm,3,7) auf Wunsch mit Senf (bm)

Frikadelle (kalt serviert)
1 Frikadelle (S) (aw,uw,ae) auf Wunsch mit Senf (bm)

Teesorten

- ■ Schwarztee
- ■ Kamillentee
- ■ Kräutertee
- ■ Pfefferminztee
- ■ Fencheltee
- ■ Früchtetee

Brot

- ■ Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am)
- ■ Sechskornbrot (aw,uw,nr,go,gs,am)
- ■ Vollkornbrot (aw,nr,gb,gs)
- ■ Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am)

Butter (am) | Margarine (1) | Halbfettmargarine (1)

Beilagensalat

- ■ Mo: Weißkrautsalat (bc,bm)
- ■ Di: Karottensalat (bc,bm)
- ■ Mi: Bohnensalat (bc,bm)
- ■ Do: Rote-Betesalat (bc,bm,5)
- ■ Fr: Rotkrautsalat (bc,bm)
- ■ Sa: Karottensalat (bc,bm)
- ■ So: Gurkensalat (bc,bm)

Tägl. wählbar: Tomate | Essiggurke (2,5)

Zwischenmahlzeit

- ■ Fruchtjoghurt (am)
- ■ Apfel
- ■ Naturjoghurt (am)
- ■ Apfelmus (3)

Wusstest Du schon,...

...dass Eier mit brauner Schale nicht gesünder sind als die mit weißer Schale? Die Eierschalenfarbe ist von der Rasse des Huhnes abhängig. Die Dotterfarbe hängt von der Fütterung ab.

Eier enthalten unter anderem Cholesterin und Vitamine. Vitamin A zum Beispiel ist gut für unsere Augen.

Wie viele Eier kann ein Huhn am Tag legen?
Ein Huhn kann maximal ein Ei pro Tag legen, da es ca. 24 Stunden dauert bis das Ei voll entwickelt ist.

Überlege mal was Du mit Eiern alles machen könntest und wo sie überall enthalten sind.
Rührei, Spiegelei, gekochtes Ei, Ostereier, Kuchen, Kekse, Nudeln, Spätzle, Maultaschen, Mayonnaise, Sauce Hollandaise, Mousse au Chocolat...



Eine Garantie für den absoluten Ausschluss von allergieauslösenden Stoffen im Endprodukt kann nicht übernommen werden, da geringste Spuren des Allergens bei der Lagerung, Transport, Produktion und Abfüllung in der Gemeinschaftsverpflegung nicht vollständig ausgeschlossen werden können. Kurzfristige Änderungen oder ein Austausch von einzelnen Lebensmitteln sind möglich.

Verbraucherinformation:
S – Schwein*, R – Rind*, F – Fisch oder Meeresfrüchte, G – Geflügel*, X – andere Tierarten*, V – vegetarisch, VN – vegan, 22 – mit Alkohol oder Aromen alkoholischer Getränke, 23 – mit Knoblauch

Deklarierungspflichtige Stoffe und Zutaten:
1 – mit Farbstoff, 2 – mit Konservierungsstoff, 3 – mit Antioxidationsmittel, 4 – mit Geschmacksverstärker, 5 - mit Süßungsmittel(n), 6 – enthält eine Phenylalaninquelle, 7– mit Phosphat, 8 – gewachst, 9 – geschwärzt, 11 – chininhaltig, 12 – kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 13 – koffeinhaltig, 14 – kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen, 15 – mit Nitritpökelsalz, 25 – mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n), 26 – enthält Süßholz, 27 – enthält Süßholz — bei hohem Blutdruck sollte ein übermäßiger Verzehr dieses Erzeugnisses vermieden werden, 28 – erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen, Z – aus Fleischstücken zusammengefügt, Y – aus Fischstücken zusammengefügt

Allergene:
aw – enthält glutenhaltiges Getreide*, uw – enthält Weizen*, nr – enthält Roggen*, gb – enthält Gerste*, go – enthält Hafer *, gs – enthält Dinkel*, gk – enthält Khorasan-Weizen*, ax – enthält Hybridstämme*, ac – enthält Krebstiere*, ae – enthält Eier*, af – enthält Fische*, ap – enthält Erdnüsse*, ay – enthält Sojabohnen*, am – enthält Milch*, an – enthält Schalenfrüchte*, sa – enthält Mandeln*, sh – enthält Haselnüsse*, sw – enthält Walnüsse*, sc – enthält Kaschunüsse*, sp – enthält Pecannüsse*, sr – enthält Paranüsse*, st – enthält Pistazien*, sm – enthält Macadamia- oder Queenslandnüsse*, bc – enthält Sellerie*, bm – enthält Senf*, as – enthält Sesam*, au – enthält Schwefeldioxid und Sulfite, nl – enthält Lupinen*, um – enthält Weichtiere*

** und daraus gewonnene Erzeugnisse*

DE-ÖKO-070

Kinder-Menükarte

von 25.03. bis 31.03.2024



Hallo Du,

bist Du hungrig? Unser Koch Max hat eine tolle Auswahl an verschiedenen Speisen für Dich zusammengestellt. Ein besonderes Angebot sind die „Max & Mia Gerichte“ – such´ Dir einfach etwas aus, das Du magst.

Du kannst jeden Tag neu wählen und es gibt auch große oder kleine Portionen, falls Du mal mehr oder weniger Hunger hast.

Wir wünschen Dir gute Besserung!

Universitätsklinikum Tübingen

FRÜHSTÜCK

Getränke

- Kaffee
- Kaffee koffeinfrei
- Milch (am)
- Schokogetränk (am)
- Schwarztee
- Pfefferminztee
- Fencheltee
- Kamillentee
- Kräutertee
- Früchtetee

Bio Zucker | Süßstoff (am,5,6) | Kaffeemilch (am)

Backwaren

- Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am)
- Sechskornbrot (aw,uw,nr,go,gs,am)
- Vollkornbrot (aw,nr,gb,gs)
- Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am)
- Tafelbrötchen (aw,uw,nr,gb,ay)
- Vollkornbrötchen (aw,uw,nr,gb,gs,ay)
- Brezel (aw,uw,gb,am)

Butter (am) | Margarine (1) | Halbfettmargarine (1)

Belag

- Erdbeerkonfitüre
- Nuss-Nougatcreme (ay,am,an,sh)
- Honig
- Bierschinken (S) (3,7,15)
- Feiner Fleischkäse (S) (3,7,15)
- Geflügelleberwurst (G) (3,15)
- Geflügellyoner (G) (3,7,15)
- Emmentaler (am)
- Edamer (am)
- Esrom (am)
- Frischkäsezubereitung (am)

Täglich wechselnde Konfitüre

- Mo: Himbeere
- Di: Pfirsich-Maracuja
- Mi: Johannisbeere
- Do: Aprikose
- Fr: Sauerkirsche
- Sa: Aprikose
- So: Pflaumenmus



Zwischenmahlzeit

- Apfel
- Obst der Saison
- Fruchtjoghurt (am)
- Naturjoghurt (am)
- Apfelmus (3)

MITTAGESSEN

Montag

Menü 1
Pilzragout (V) (aw,uw,am,bc)
Broccoligemüse
Semmelknödel (aw,uw,ae)

Menü 2
Mini-Geflügelbällchen (G) (aw,uw,ae,am,bm)
Tomatensauce (am,bc,23)
Erbsengemüse (bc)
Bio Spiralnudeln (aw,uw)

Menü 3
Siedfleisch (R)
Meerrettichsauce (aw,uw,am,bc,au,3)
Rote-Betegemüse (bc,5)
Kartoffeln

Dienstag

Menü 1
Veg. Maultaschen (V) (aw,uw,ae,bc)
in der Brühe (bc)
Gemüsejulienne (bc)
Kartoffelsalat (bc,bm)

Menü 2
Seelachs mit Pfefferkruste (F) (af,ay,am)
Dijon-Senfsauce (aw,uw,am,bc,bm,au,3)
Wurzelgemüse (Karotte, Lauch, Sellerie) (bc)
Kartoffeln

Menü 3
Gebratenes Hähnchenbrustfilet (G)
fruchtige Paprikasauce (VN)
Asiagemüse (23)
Reis

Mittwoch

Menü 1
Kartoffel-Lauch-Auflauf (ae,am,bc)
Buttersauce (am)
Blattsalat mit Dressing (ae,am,bc,bm,au,1,3)

Menü 2
Bio Spiralnudeln (aw,uw)
in Käsesauce mit Blattspinat und Tomate (ae,am,bc,1,2)

Menü 3
Fleischkäse (S) (3,7,15)
Zwiebelsauce (VN) (bc)
Rosenkohlgemüse
Kartoffelpüree (am)

Donnerstag

Menü 1
Polentaschnitte (am,bc)
Ratatouillegemüse mit Tomate, Zucchini, Aubergine
(aw,uw,bc,23)

Menü 2
Spaghetti (aw,uw,ae)
Bolognese (R) (bc,2,23)
Geriebener Käse (ae,am,2)
Blattsalat mit Dressing (ae,am,bc,bm,au,1,3)

Menü 3
Kirschenmichel (aw,uw,nr,gb,ae,ay,am,3)
Kirschragout

MITTAGESSEN

Freitag

Menü 1
Paprika-Kartoffel-Curry mit Hirtenkäse
(am,an,sa,bc,bm,23)

Menü 2
Hähnchenschlegel (G)
Bratensauce (R)
Karottengemüse
Kartoffelpüree (am)

Menü 3
Lachsfilet (F) (af,bc,23)
Limettensauce (am)
Blattspinat (am,23)
Rissoleekartoffeln

Samstag

Menü 1
Linsen-Gemüseeintopf mit Kartoffeln, Lauch, Sellerie
(aw,uw,gb,bc,23)
Tafelbrötchen (aw,uw,nr,gb,ay)

Menü 2/3
Gaisburger Marsch (R) (aw,uw,ae,am,bc)
Tafelbrötchen (aw,uw,nr,gb,ay)

Sonntag

Menü 1
Veg. Paprikaschote (VN) (aw,uw,bc,bm,23)
Tomatenragout (aw,uw,bc,23)
Gelber Reis

Menü 2/3
Rinderbraten (R)
Bratensauce (R)
Spargelgemüse grün/weiß (am)
Kartoffeln



Lieblingsgerichte von Max und Mia

1
2 Panierte Hähnchenminischnitzel (G) (aw,uw,Z)
Rahmsauce (am,bc)
Spätzle (aw,uw,ae)

2
Tomatensauce (am,bc,23)
Bio Drelli (aw,uw)
Geriebener Käse (ae,am,2)

3
Pfannkuchen (V) (aw,uw,ae,am)
Zimtzucker
Apfelmus (3)

Dessert

- Fruchtjoghurt (am)
- Naturjoghurt (am)
- Vanillequark (am,1)
- Schokoladenpudding (am)
- Vanillepudding (am)
- Apfelmus (3)
- Apfel
- Obst der Saison



Unser Speiseangebot

nach dem DGE-Qualitätsstandard
für die Verpflegung in Kliniken

25.03.2024 - 31.03.2024

Universitätsklinikum
Tübingen

Ernährungskreis® der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist ein Beispiel für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sollte die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen genutzt werden.



© DGE e. V.

Die 10 DGE-Regeln

1. Lebensmittelvielfalt genießen
Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

3. Vollkorn wählen
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

6. Zucker und Salz einsparen
Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

7. Am besten Wasser trinken
Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

8. Schonend zubereiten
Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

9. Achtsam essen und genießen
Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben
Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Mehr Informationen unter www.dge.de/10regeln

Für eine optimale Auswahl nach DGE-Qualitätsstandard empfehlen wir:

2 Portionen Vollkornprodukte täglich
2 Portionen Obst täglich
3 Portionen Nüsse oder Ölsaaten in der Woche
2 Portionen Milch, Milchprodukte oder Käse täglich
3 Portionen Gemüse täglich (davon 1x Rohkost)
1–2 Portionen Hülsenfrüchte pro Woche
1–2 Portionen Fisch pro Woche (davon 1x fetter Fisch, z. B. Heringssalat)

Station Ernährung
Vollwertige Verpflegung in Krankenhäusern und Rehakliniken

Dieses Symbol unterstützt Sie bei der optimalen Auswahl.

FRÜHSTÜCK

Wählen Sie aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen bis zu [X] Stück aus (z. B. „Streichfett [1]“ bedeutet, es ist ein Stück möglich).

Getränke [1]

- Kaffee
- Kaffee koffeinfrei
- Milch (am)
- Schwarztee
- Pfefferminztee
- Fencheltee
- Kamillentee
- Kräutertee
- Früchtetee

Getränkezugabe [3]

- Bio Zucker
- Süßstoff (am,5,6)
- Kaffeemilch (am)

Backwaren [2]

- Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am)
- Sechskornbrot (aw,uw,nr,go,gs,am)
- Vollkornbrot (aw,nr,gb,gs)
- Vollkornknäckebrot (aw,nr,gb)
- Vollkornbrötchen (aw,uw,nr,gb,gs,ay)

Streichfett [1]

- Butter (am)
- Margarine (1)
- Halbfettmargarine (1)

Zwischenmahlzeit [1]

- Apfel
- Obst der Saison
- Fruchtjoghurt zuckerred. (am,25)
- Naturjoghurt 1,5% Fett (am)
- Apfelmus ohne Zucker (3)
- Hausgemachtes Müsli mit Nüssen (aw,go,am,an,sa,sh)

Belag [3]

- Konfitüre zuckerreduziert (2,25)
- Honig
- Bierschinken (S) (3,7,15)
- Geflügelfleischkäse grob (G) (3,7,15)
- Geflügel Jagdwurst (G) (bm,1,3,7,15)
- Geflügelleberwurst (G) (3,15)
- Emmentaler (am)
- Edamer (am)
- Esrom (am)
- Frischkäsezubereitung (am)
- Quark (am)
- Tomate

MITTAGESSEN

Es sind auch kleine und große Portionen bei den Beilagen möglich.

Montag
Pilzragout (V) (aw,uw,am,bc)
Broccoligemüse
Bio Spiralnudeln (aw,uw)

Dienstag
Seelachs mit Pfefferkruste (F) (af,ay,am)
Dijon-Senfsauce (aw,uw,am,bc,bm,au,3)
Wurzelgemüse (Karotte, Lauch, Sellerie) (bc)
Kartoffeln

Mittwoch
Gebratenes Hähnchenbrustfilet (G)
Zwiebelsauce (VN) (bc)
Rosenkohlgemüse
Kartoffelpüree (am)

Donnerstag
Polentaschnitte (am,bc)
Ratatouillegemüse mit Tomate, Zucchini, Aubergine (aw,uw,bc,23)

Freitag
Lachsfilet (F) (af,bc,23)
Limettensauce (am)
Blattspinat (am,23)
Rissoleekartoffeln

MITTAGESSEN

Samstag
Linsen-Gemüseeintopf mit Kartoffeln, Lauch, Sellerie (aw,uw,gb,bc,23)
Vollkornbrötchen (aw,uw,nr,gb,gs,ay)

Sonntag
Rinderbraten (R)
Bratensauce (R)
Spargelgemüse grün/weiß (am)
Kartoffeln

Täglich wählbar:
Blattsalat mit Kräuterdressing (au,1,3)

Dessert [1]

- Vanillepudding (am)
- Schokoladenpudding (am)
- Fruchtjoghurt zuckerred. (am,25)
- Naturjoghurt 1,5% Fett (am)
- Apfelmus ohne Zucker (3)
- Obst der Saison
- Apfel

Qualitätssicherung durch DGE-Zertifizierung

Um die Verpflegung in unserem Krankenhaus dauerhaft zu optimieren und die Qualität zu sichern, haben wir uns von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifizieren lassen und als sichtbares Zeichen nach außen eine **„Station Ernährungs-Zertifizierung“** erhalten. Im Rahmen der Zertifizierung wurden folgende Kriterien überprüft.

- **Lebensmittel:** Vollverpflegung (optimale Lebensmittelauswahl und Anforderung an den Speiseplan)
- **Speisenplanung & -herstellung:** Kriterien zur Planung und Herstellung der Speisen für die Vollverpflegung, Gestaltung des Speiseplans
- **Lebenswelt:** Rahmenbedingungen im Krankenhaus (z. B. Essenszeiten, Service und Kommunikation)

ABENDESSEN

Käseteller

Gouda (am), Bärlauchkäse (am,23), Brie Snack (am)

Fitnessteller

Putenschinken (G) (3,7,15,Z), Veg. Tomatenaufstrich (VN)

Nordischer Happen

Heringssalat mit Erbsen und Mais (F/R/S) (ae,af,am,bm,2,25)

Vegetarischer Teller

Pfefferkäse (am,1), Paprikafrischkäsekugel (am,2)

Leichter Teller

Geflügelfleischkäse grob (G) (3,7,15), Gouda (am)

Tübinger Salatschale

Karotte-Apfel, Weißkraut, grüne Bohnen, Gurke, Mais, Kidneybohnen (bc,bm,2,3,25),

Vitalteller

Edamer (am), Pikanter Sonnenblumenkernaufstrich (am,bc)

Wählen Sie aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen bis zu [X] Stück aus (z. B. „Streichfett [1]“ bedeutet, es ist ein Stück möglich).

ABENDESSEN

Teesorten [1]

- Schwarztee
- Pfefferminztee
- Kamillentee
- Fencheltee
- Kräutertee
- Früchtetee

Teezugabe [2]

- Bio Zucker
- Süßstoff (am,5,6)

Brot [2]

- Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am)
- Sechskornbrot (aw,uw,nr,go,gs,am)
- Vollkornbrot (aw,nr,gb,gs)
- Vollkornknäckebrot (aw,nr,gb)

Streichfett [1]

- Butter (am)
- Margarine (1)
- Halbfettmargarine (1)

Beilagensalat [1]

- Mo: Weißkrautsalat (bc,bm)
- Di: Karottensalat (bc,bm)
- Mi: Bohnensalat (bc,bm)
- Do: Rote-Betesalat (bc,bm,5)
- Fr: Rotkrautsalat (bc,bm)
- Sa: Karottensalat (bc,bm)
- So: Gurkensalat (bc,bm)

Tägl. wählbar: Tomate | Essiggurke (2,5)

Zwischenmahlzeit [1]

- Apfel
- Fruchtjoghurt zuckerred. (am,25)
- Naturjoghurt 1,5% Fett (am)
- Apfelmus ohne Zucker (3)

Kennzeichnungsinformationen

Eine Garantie für den absoluten Ausschluss von allergieauslösenden Stoffen im Endprodukt kann nicht übernommen werden, da geringste Spuren des Allergens bei der Lagerung, Transport, Produktion und Abfüllung in der Gemeinschaftsverpflegung nicht vollständig ausgeschlossen werden können. Kurzfristige Änderungen oder Austausch von einzelnen Lebensmitteln behalten wir uns vor.

Verbraucherinformation:

S – Schwein*, **R** – Rind*, **F** – Fisch oder Meeresfrüchte, **G** – Geflügel*, **X** – andere Tierarten*, **V** – vegetarisch, **VN** – vegan, **22** – mit Alkohol oder Aromen alkoholischer Getränke, **23** – mit Knoblauch

Deklarierungspflichtige Stoffe und Zutaten:

1 – mit Farbstoff, **2** – mit Konservierungsstoff, **3** – mit Antioxidationsmittel, **4** – mit Geschmacksverstärker, **5** - mit Süßungsmittel(n), **6** – enthält eine Phenylalaninquelle, **7**– mit Phosphat, **8** – gewachst, **9** – geschwärzt, **11** – chininhaltig, **12** – kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, **13** – koffeinhaltig, **14** – kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen, **15** – mit Nitritpökelsalz, **25** – mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n), **26** – enthält Süßholz, **27** – enthält Süßholz; bei hohem Blutdruck sollte ein übermäßiger Verzehr dieses Erzeugnisses vermieden werden, **28** – erhöhter Koffeingehalt; für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen, **Z** – aus Fleischstücken zusammengefügt, **Y** – aus Fischstücken zusammengefügt

Allergene:

aw – enthält glutenhaltiges Getreide*, **uw** – enthält Weizen*, **nr** – enthält Roggen*, **gb** – enthält Gerste*, **go** – enthält Hafer *, **gs** – enthält Dinkel*, **gk** – enthält Khorasan-Weizen*, **ax** – enthält Hybridstämme*, **ac** – enthält Krebstiere*, **ae** – enthält Eier*, **af** – enthält Fische*, **ap** – enthält Erdnüsse*, **ay** – enthält Sojabohnen*, **am** – enthält Milch*, **an** – enthält Schalenfrüchte*, **sa** – enthält Mandeln*, **sh** – enthält Haselnüsse*, **sw** – enthält Walnüsse*, **sc** – enthält Kaschunüsse*, **sp** – enthält Pecannüsse*, **sr** – enthält Paranüsse*, **st** – enthält Pistazien*, **sm** – enthält Macadamia- oder Queenslandnüsse*, **bc** – enthält Sellerie*, **bm** – enthält Senf*, **as** – enthält Sesam*, **au** – enthält Schwefeldioxid und Sulfite, **nl** – enthält Lupinen*, **um** – enthält Weichtiere*

** und daraus gewonnene Erzeugnisse*

DE-ÖKO-070

Universitätsklinikum Tübingen

KW 13 / 25.03. - 31.03.2024

	Leichte Vollkost	Leichte Vollkost Abendessen			Gastro 6 Menü	Gastro 6 Menü Abendessen
Montag	Nudelsuppe (aw,uw,ae,bc) Rührei (V) (ae,am) pass. Spinat (aw,uw,am,bc) Kartoffeln	Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am) Butter (am) Kochschinken (S) (3,7,15) Frischkäsezubereitung (am)			Nudelsuppe (aw,uw,ae,bc) Rührei (V) (ae,am) pass. Spinat (aw,uw,am,bc) Kartoffeln	Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am) Halbfettmargarine (1) Kochschinken (S) (3,7,15) Frischkäsezubereitung (am)
Dienstag	Karottensuppe (am,bc) Gebratenes Hähnchenbrustfilet (G) Tomatensauce (bc) Zucchinigemüse (bc) Bio Spiralnudeln (aw,uw)	Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am) Butter (am) Kasseleraufschnitt (S) (3,7,15) Tilsiter (am)			Karottensuppe (am,bc) ged. Hähnchenbrustfilet (G) Tomatensauce (bc) Zucchinigemüse (bc) Bio Spiralnudeln (aw,uw)	Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am) Halbfettmargarine (1) Kasseleraufschnitt (S) (3,7,15) Tilsiter (am)
Mittwoch	Pastinakensuppe (aw,uw,am,bc) Kartoffelauflauf (ae,am) Helle Sauce (am) Karottengemüse	Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am) Butter (am) Geflügel Jagdwurst (G) (1,3,7,15,bm) Edamer (am)			Pastinakensuppe (aw,uw,am,bc) Kartoffelauflauf (ae,am) Helle Sauce (am) Karottengemüse	Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am) Halbfettmargarine (1) Geflügel Jagdwurst (G) (1,3,7,15,bm) Edamer (am)
Donnerstag	Selleriesuppe (am,bc) Tomatensauce (bc) Bio Drelli (aw,uw)	Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am) Butter (am) Geflügelfleischkäse grob (G) (3,7,15) Frischkäsezubereitung (am)			Selleriesuppe (am,bc) Tomatensauce (bc) Bio Drelli (aw,uw)	Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am) Halbfettmargarine (1) Geflügelfleischkäse grob (G) (3,7,15) Frischkäsezubereitung (am)
Freitag	Grießsuppe (aw,uw,ae,bc) Hühnerfrikassee mit Karotten und Spargel (G) (am,bc) Reis	Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am) Butter (am) Edamer (am) Frischkäsezubereitung (am)			Grießsuppe (aw,uw,ae,bc) Hühnerfrikassee mit Karotten und Spargel (G) (am,bc) Reis	Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am) Halbfettmargarine (1) Edamer (am) Frischkäsezubereitung (am)
Samstag	Kartoffeleintopf mit Majoran (V) (am,bc) Grünkernklößchen (V) (aw,uw,gs,ae,am) Tafelbrötchen (aw,uw,nr,gb,ay)	Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am) Butter (am) Geflügel Jagdwurst (G) (1,3,7,15,bm) Tilsiter (am)			Kartoffeleintopf mit Majoran (V) (am,bc) Grünkernklößchen (V) (aw,uw,gs,ae,am) Tafelbrötchen (aw,uw,nr,gb,ay)	Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am) Halbfettmargarine (1) Geflügel Jagdwurst (G) (1,3,7,15,bm) Tilsiter (am)
Sonntag	Tomatensuppe (bc) Rinderbraten (R) Braune Kräutersauce (aw,uw,am,bc) Spargelgemüse grün/weiß (am) Spätzle (aw,uw,ae)	Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am) Butter (am) Edamer (am) Frischkäsezubereitung (am)			Tomatensuppe (bc) Rinderbraten (R) Braune Kräutersauce (aw,uw,am,bc) Spargelgemüse grün/weiß (am) Spätzle (aw,uw,ae)	Mischbrot (aw,uw,nr,go,ay,am) Halbfettmargarine (1) Edamer (am) Frischkäsezubereitung (am)

Zusatzstoffe: 1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 5 - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), 6 - enthält eine Phenylalaninquelle, 7 - mit Phosphat, 8 - gewachst, 9 - geschwärzt, 11 - chininhaltig, 12 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 13 - coffeinhaltig, 14 - kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen, 15 - mit Nitritpökelsalz; Allergene: aw - enthält glutenhaltiges Getreide*, uw enthält Weizen*, nr enthält Roggen*, gb enthält Gerste*, go enthält Hafer *, gs enthält Dinkel*, gk enthält Kamut*, ax enthält Hybridstämme*, ac - enthält Krebstiere*, ae - enthält Eier*, af - enthält Fische*, ap - enthält Erdnüsse*, ay - enthält Sojabohnen*, am - enthält Milch*, an - enthält Schalenfrüchte*, sa enthält Mandeln*, sh enthält Haselnüsse*, sw enthält Walnüsse*, sc enthält Kaschunüsse*, sp enthält Pecannüsse*, sr enthält Paranüsse*, st enthält Pistazien*, sm enthält Macadamianüsse*, sq enthält Queenslandnüsse*, bc - enthält Sellerie*, bm - enthält Senf*, as - enthält Sesam*, au - enthält Schwefeldioxid und Sulfite, nl - enthält Lupinen*, um - enthält Weichtiere*; Sonstige Kennzeichnung: S - Schweinefleisch, R - Rindfleisch, G - Geflügel, X - andere Fleischsorte, V - ovo-lacto-vegetabiles Gericht, VN - veganes Gericht, Z - aus Fleischstücken zusammengefügt, Y - aus Fischstücken zusammengefügt, 16 - mit Milcheiweiß (bei Fleischerzeugnissen), 17 - mit Eiklar (bei Fleischerzeugnissen), 18 - unter Verwendung von Milch (bei Fleischerzeugnissen), 19 - mit Stärke (bei Fleischerzeugnissen), 20 - mit Pflanzeneiweiß (bei Fleischerzeugnissen), 21 - mit kakaohaltiger Fettglasur (bei Backwaren), 22 - Zubereitung unter Verwendung von Alkohol, 23 - mit Knoblauch
Speiseplanänderungen vorbehalten! *und daraus gewonnene Erzeugnisse. Informationen zu den Nährwerten erhalten Sie über das Stationspersonal. DE-ÖKO-070

KW 13 25.03. - 31.03.2024

	Schluck I Menü	Schluck I Menü Abendessen	Schluck II Menü	Schluck II Menü Abendessen
Montag	Blumenkohlcremesuppe (aw,uw,am,bc)	Kartoffelcremesuppe (am,bc) Grießbrei (V) (aw,uw,am)	Blumenkohlcremesuppe (aw,uw,am,bc)	Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am) Butter (am) Fränkische Mettwurst (S) (15) Philadelphia Frischkäse (am)
	Eierstich (V) (ae,am) Käsesauce (1,aw,uw,am,bc) passierter Rahmspinat (aw,uw,am) Kartoffelpüree (am)		Rührei (V) (ae,am) passierter Rahmspinat (aw,uw,am) Kartoffeln	
Dienstag	Karottencremesuppe (aw,uw,am,bc)	Broccolicremesuppe (aw,uw,am,bc) Grießbrei (V) (aw,uw,am)	Karottencremesuppe (aw,uw,am,bc)	Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am) Butter (am) Geflügelleberwurst (G) (3,15) Philadelphia Frischkäse (am)
	Passiertes Hähnchen (G) (ae) Rahmsauce (am,bc) passierte Zucchini (aw,uw,am) Kartoffelpüree (am)		Mini-Geflügelbällchen (G) (aw,uw,ae,am,bm) Rahmsauce (am,bc) Zucchinigemüse (bc) Bio Spiralnudeln (aw,uw)	
Mittwoch	Broccolicremesuppe (aw,uw,am,bc)	Selleriecremesuppe (aw,uw,am,bc) Grießbrei (V) (aw,uw,am)	Broccolicremesuppe (aw,uw,am,bc)	Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am) Butter (am) Fränkische Mettwurst (S) (15) Kräuterfrischkäse (am)
	Kartoffelauflauf (ae,am) Helle Sauce (am) passiertes Karottengemüse (aw,uw,am)		Kartoffelauflauf (ae,am) Helle Sauce (am) Karottengemüse	
Donnerstag	Selleriecremesuppe (aw,uw,am,bc)	Kartoffelcremesuppe (am,bc) Grießbrei (V) (aw,uw,am)	Selleriecremesuppe (aw,uw,am,bc)	Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am) Butter (am) Geflügelleberwurst (G) (3,15) Philadelphia Frischkäse (am)
	Eierstich (V) (ae,am) Käsesauce (1,aw,uw,am,bc) passierter Broccoli (aw,uw,am) Kartoffelpüree (am)		Käsespätzle (aw,uw,ae,am) Käsesauce (1,aw,uw,am,bc) Broccoligemüse	
Freitag	Steckrübencremesuppe (aw,uw,am,bc)	Karottencremesuppe (aw,uw,am,bc) Grießbrei (V) (aw,uw,am)	Steckrübencremesuppe (aw,uw,am,bc)	Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am) Butter (am) Schinkencreme (S) (3,15) Kräuterfrischkäse (am)
	Passiertes Hähnchen (G) (ae) Rahmsauce (am,bc) passierter Blumenkohl (aw,uw,am) Kartoffelpüree (am)		Fleischkäse (S) (3,7,15) Rahmsauce (am,bc) Blumenkohlgemüse (23) Kartoffelpüree (am)	
Samstag	Kartoffeleintopf (am,23)	Broccolicremesuppe (aw,uw,am,bc) Grießbrei (V) (aw,uw,am)	Kartoffeleintopf (am,23) Butterklößchen (aw,uw,ae,am)	Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am) Butter (am) Geflügelleberwurst (G) (3,15) Philadelphia Frischkäse (am)
Sonntag	Broccolicremesuppe (aw,uw,am,bc)	Selleriecremesuppe (aw,uw,am,bc) Grießbrei (V) (aw,uw,am)	Rinderhacksteak (R) (aw,uw,ae) Rahmsauce (am,bc) Karottengemüse Spätzle (aw,uw,ae)	Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am) Butter (am) Schinkencreme (S) (3,15) Kräuterfrischkäse (am)
	Rindfleischpüree (R) (ae) Rahmsauce (am,bc) passiertes Karottengemüse (aw,uw,am) Kartoffelpüree (am)			

Zusatzstoffe: 1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 5 - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), 6 - enthält eine Phenylalaninquelle, 7 - mit Phosphat, 8 - gewachst, 9 - geschwärzt, 11 - chininhaltig, 12 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 13 - coffeinhaltig, 14 - kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen, 15 - mit Nitritpökelsalz; Allergene: aw - enthält glutenhaltiges Getreide*, uw enthält Weizen*, nr enthält Roggen*, gb enthält Gerste*, go enthält Hafer *, gs enthält Dinkel*, gk enthält Kamut*, ax enthält Hybridstämme*, ac - enthält Krebstiere*, ae - enthält Eier*, af - enthält Fische*, ap - enthält Erdnüsse*, ay - enthält Sojabohnen*, am - enthält Milch*, an - enthält Schalenfrüchte*, sa enthält Mandeln*, sh enthält Haselnüsse*, sw enthält Walnüsse*, sc enthält Kaschunüsse*, sp enthält Pecannüsse*, sr enthält Paranüsse*, st enthält Pistazien*, sm enthält Macadamianüsse*, sq enthält Queenslandnüsse*, bc - enthält Sellerie*, bm - enthält Senf*, as - enthält Sesam*, au - enthält Schwefeldioxid und Sulfite, nl - enthält Lupinen*, um - enthält Weichtiere*; Sonstige Kennzeichnung: S - Schweinefleisch, R - Rindfleisch, G - Geflügel, X - andere Fleischsorte, V - ovo-lacto-vegetabiles Gericht, VN - veganes Gericht, Z - aus Fleischstücken zusammengefügt, Y - aus Fischstücken zusammengefügt, 16 - mit Milcheiweiß (bei Fleischerzeugnissen), 17 - mit Eiklar (bei Fleischerzeugnissen), 18 - unter Verwendung von Milch (bei Fleischerzeugnissen), 19 - mit Stärke (bei Fleischerzeugnissen), 20 - mit Pflanzeneiweiß (bei Fleischerzeugnissen), 21 - mit kakaohaltiger Fettglasur (bei Backwaren), 22 - Zubereitung unter Verwendung von Alkohol, 23 - mit Knoblauch
Speiseplanänderungen vorbehalten! *und daraus gewonnene Erzeugnisse . Informationen zu den Nährwerten erhalten Sie über das Stationspersonal. DE-ÖKO-070

DINNER

Cold meat platter
Coarse liver sausage (S) (3,15), Spicy smoked sausage (R/S) (1,2,3,7,15), Smoked ham sausage (R/S) (3,7,15)

Cheese plate
Gouda (am), Wild garlic cheese (am,23), Brie Snack (am)

Herring salad
Herring salad with peas and corn (F/R/S) (ae,af,am,bm,2,25)

Sausage salad
with lyoner sausage and pickle (S) (bc,bm,3,5,7,15)

Vegetarian plate
Pepper cheese (am,1), Paprika cream cheese (am,2)

Mixed platter
Salami (R/S) (3,15), Pepper cheese (am,1)

Tübingen salad bowl
carrot-apple, white cabbage, green beans, cucumber, corn, kidney beans (V) (bc,bm,2,3,25),

Wiener sausages (cold served)
Wiener sausages (R/S/X) (bm,3,7) on request mustard (bm)

Meatball (cold served)
1 meatball (S) (aw,uw,ae) on request mustard (bm)

Teas
- Black tea
- Camomile tea
- Herbal tea
- Peppermint tea
- Fennel tea
- Fruit tea

Bread
- Brown bread (aw,uw,nr,go,ay,am)
- Six-grain bread (aw,uw,nr,go,gs,am)
- Whole grain bread (aw,nr,gb,gs)
- White bread (aw,uw,nr,gb,am)

Butter (am) | Margarine (1) | Low-fat margarine (1)

Side Salad
- Mon: White cabbage salad (bc,bm)
- Tue: Carrot salad (bc,bm)
- Wed: Bean salad (bc,bm)
- Thu: Beetroot salad (bc,bm,5)
- Fri: Red cabbage salad (bc,bm)
- Sat: Carrot salad (bc,bm)
- Sun: Cucumber salad (bc,bm)

Daily selection: Tomato | Pickle (2,5)

Snack
- Fruit yogurt (am)
- Apple
- Yogurt (am)
- Apple sauce (3)

Regional suppliers of Baden-Württemberg

Purchasing regional products is very important to us. For products that come from agricultural production such as fruit, vegetables, meat, eggs as well as dairy and cereal products, we take care that cultivation, production and rearing takes place in Germany.



A guarantee for the absolute exclusion of allergy-causing substances in the final product can not be accepted, as the slightest traces of allergens during storage, transport, production and filling in the public catering can not be completely excluded. Short-term changes or exchange of individual food is possible.

Consumer Information:
S - pig*, R - beef*, F - fish or seafood, G - poultry*, X - other meat*, V - vegetarian, VN - vegan, 22 - with alcohol or flavours of alcoholic beverages, 23 - with garlic

Additives:
1 - with colourant, 2 - with preservative, 3 - with antioxidant, 4 - with flavour enhancer, 5 - with sweetener(s), 6 - contains a source of phenylalanine, 7 - with phosphate, 8 - waxed, 9 - blackened, 11 - contains quinine, 12 - excessive consumption may produce laxative effects, 13 - contains caffeine, 14 - may have an adverse effect on activity and attention in children, 15 - with nitrite curing salt, 25 - with sugar(s) and sweetener(s), 26 - contains liquorice, 27 - contains liquorice - people suffering from hypertension should avoid excessive consumption, 28 - high caffeine content – not recommended for children or pregnant or breast-feeding women, Z- formed meat, Y- formed fish

Allergens:
aw - contains cereals containing gluten*, uw - contains wheat*, nr - contains rye*, gb - contains barley*, go - contains oats*, gs - contains spelt*, gk - contains khorasan wheat*, ax - contains hybrids*, ac - contains crustaceans*, ae - contains eggs*, af - contains fish*, ap - contains peanuts*, ay - contains soybeans*, am - contains milk*, an - contains nuts*, sa - contains almonds*, sh - contains hazelnuts*, sw - contains walnuts*, sc - contains cashew nuts*, sp - contains pecan nuts*, sr - contains Brazil nuts*, st - contains pistachios*, sm - contains macadamia or Queensland nuts*, bc - contains celery*, bm - contains mustard*, as - contains sesame*, au - contains sulphur dioxide and sulphites, nl - contains lupin*, um - contains molluscs*

** and products thereof*

DE-ÖKO-070



Menu

from 25.03. until 31.03.2024

Dear Patient,

Along with the best possible medical care, nutrition plays an important role in your convalescence. For this, we offer an extensive range of dishes at the University Clinic Tübingen.

We make sure that meals are prepared very carefully, treat food with respect and use as many seasonal products from regional supplier as possible.

The service team are there to give you advice and will be happy to take your individual orders. Small and large portions can also be ordered.

Please be aware that your menu choices may be restricted if you are on a medically prescribed diet.

The service team is available if you have any questions or suggestions.

The kitchen team wishes you a speedy recovery and bon appetit.

Our meals are labelled in accordance with the regulatory requirements. Information about ingredients can be found on the reverse side.

Universitätsklinikum Tübingen

BREAKFAST

Beverages

- Coffee
- Coffee caffeine free
- Milk (am)
- Chocolate drink (am)
- Black tea
- Peppermint tea
- Fennel tea
- Camomile tea
- Herbal tea
- Fruit tea

Bio sugar | Sweetener (am,5,6) | Evaporated milk (am)

Pastries

- Brown bread (aw,uw,nr,go,ay,am)
- Six-grain bread (aw,uw,nr,go,gs,am)
- Whole grain bread (aw,nr,gb,gs)
- White bread (aw,uw,nr,gb,am)
- Bread rolls (aw,uw,nr,gb,ay)
- Whole-grain bread rolls (aw,uw,nr,gb,gs,ay)

Butter (am) | Margarine (1) | Low-fat margarine (1)

Topping

- Strawberry jam
- Nut nougat cream (ay,am,an,sh)
- Honey
- Beer ham (S) (3,7,15)
- Fine meatloaf (S) (3,7,15)
- Liver sausage (poultry) (G) (3,15)
- Poultry meatloaf coarse (G) (3,7,15)
- Emmentaler (am)
- Edam (am)
- Esrom (am)
- Cream cheese (am)

Daily changing jams

- Mon: Raspberry jam
- Tue: Peach and passion-fruit jam
- Wed: Blackcurrant jam
- Thu: Apricot jam
- Fri: Sour cherry jam
- Sat: Apricot jam
- Sun: Plum jam

Snack

- Apple
- Seasonal fruit
- Fruit yogurt (am)
- Yogurt (am)
- Apple sauce (3)

LUNCH

Monday

menu 1
Mushroom ragout (V) (aw,uw,am,bc)
Broccoli
Bread dumplings (aw,uw,ae)

menu 2
Poultry balls (G) (aw,uw,ae,am,bm)
Tomato sauce (am,bc,23)
Peas (bc)
Bio Fusilli (aw,uw)

menu 3
Boiled meat (R)
Horseradish sauce (aw,uw,am,bc,au,3)
Beetroot (bc,5)
Potatoes

Tuesday

menu 1
Vegetarian Swabian ravioli (V) (aw,uw,ae,bc)
in the broth (bc)
Vegetables julienne (bc)
Potato salad (bc,bm)

menu 2
Pollock with pepper crust (F) (af,ay,am)
Dijon mustard sauce (aw,uw,am,bc,bm,au,3)
Root vegetables (carrot, leek, celery) (bc)
Potatoes

menu 3
Fried chicken breast fillet (G)
Fruity paprika sauce (VN)
Asian vegetables (23)
Rice

Wednesday

menu 1
Potato leeks casserole (ae,am,bc)
Butter sauce (am)
Lettuce with dressing (ae,am,bc,bm,au,1,3)

menu 2
Bio Fusilli (aw,uw)
in cheese sauce with spinach and tomato (ae,am,bc,1,2)

menu 3
Meatloaf (S) (3,7,15)
Onion sauce (VN) (bc)
Brussels sprouts
Mashed potatoes (am)

Thursday

menu 1
Polenta slices (am,bc)
Ratatouille with tomato, courgette, aubergine
(aw,uw,bc,23)

menu 2
Spaghetti (aw,uw,ae)
Bolognese (R) (bc,2,23)
Grated cheese (ae,am,2)
Lettuce with dressing (ae,am,bc,bm,au,1,3)

menu 3
Cherry pudding (aw,uw,nr,gb,ae,ay,am,3)
Cherry compote

LUNCH

Friday

menu 1
Paprika and potato curry with shepherds cheese
(am,an,sa,bc,bm,23)

menu 2
Chicken drumsticks (G)
Gravy (R)
Carrots
Mashed potatoes (am)

menu 3
Salmon fillet (F) (af,bc,23)
Lime sauce (am)
Spinach (am,23)
Rissole potatoes

Saturday

menu 1
Lentil and vegetable stew with potatoes, leeks, celery
(aw,uw,gb,bc,23)
Bread rolls (aw,uw,nr,gb,ay)

menu 2/3
Swabian beef stew (R) (aw,uw,ae,am,bc)
Bread rolls (aw,uw,nr,gb,ay)

Sunday

menu 1
Vegetarian bell pepper (VN) (aw,uw,bc,bm,23)
Tomato ragout (aw,uw,bc,23)
Yellow rice

menu 2/3
Roast beef (R)
Gravy (R)
Asparagus green/white (am)
Potatoes

Soup of the day

- Mon: Noodle soup (aw,uw,ae,bc)
- Tue: Carrot soup (am,bc)
- Wed: Broccoli soup (am,bc)
- Thu: Celery soup
- Fri: Semolina soup (aw,uw,ae,bc)
- Sat: -
- Sun: Tomato soup (bc)

Dessert

- Fruit yogurt (am)
- Yogurt (am)
- Vanilla quark (am,1)
- Chocolate blancmange (am)
- Vanilla blancmange (am)
- Apple sauce (3)
- Apple
- Seasonal fruit

DINNER



Max Vesper
Salami (R/S) (3,15), Poultry sausage (G) (3,7,15), Cream cheese (am)

Mia Vesper
Gouda (am), Herb cream cheese (am)

Cold meat platter
Coarse liver sausage (S) (3,15), Spicy smoked sausage (R/S) (1,2,3,7,15), Smoked ham sausage (R/S) (3,7,15)

Cheese plate
Gouda (am), Wild garlic cheese (am,23), Brie Snack (am)

Sausage salad
with lyoner sausage and pickle (S) (bc,bm,3,5,7,15)

Mixed platter
Salami (R/S) (3,15), Pepper cheese (am,1)

Tübingen salad bowl
carrot-apple, white cabbage, green beans, cucumber, corn, kidney beans (V) (bc,bm,2,3,25),

Wiener sausages (cold served)
Wiener sausages (R/S/X) (bm,3,7) on request mustard (bm)

Meatball (cold served)
1 meatball (S) (aw,uw,ae) on request mustard (bm)

Teas

- ■ Black tea
- ■ Camomile tea
- ■ Herbal tea
- ■ Peppermint tea
- ■ Fennel tea
- ■ Fruit tea

Bread

- ■ Brown bread (aw,uw,nr,go,ay,am)
- ■ Six-grain bread (aw,uw,nr,go,gs,am)
- ■ Whole grain bread (aw,nr,gb,gs)
- ■ White bread (aw,uw,nr,gb,am)

Butter (am) | Margarine (1) | Low-fat margarine (1)

Side Salad

- ■ Mon: White cabbage salad (bc,bm)
- ■ Tue: Carrot salad (bc,bm)
- ■ Wed: Bean salad (bc,bm)
- ■ Thu: Beetroot salad (bc,bm,5)
- ■ Fri: Red cabbage salad (bc,bm)
- ■ Sat: Carrot salad (bc,bm)
- ■ Sun: Cucumber salad (bc,bm)

Daily selection: Tomato | Pickle (2,5)

Snack

- ■ Fruit yogurt (am)
- ■ Apple
- ■ Yogurt (am)
- ■ Apple sauce (3)

Do you know...

...that brown-shelled eggs are not healthier than white-shelled ones?
The eggshell color depends on the breed of the chicken. The yolk color depends on the feeding.

Eggs contain cholesterol and vitamins, among other things. Vitamin A, for example, is good for our eyes.

How many eggs does a chicken lay in a day?
A chicken is able to lay a maximum of one egg per day, because it takes about 24 hours for the egg to fully develop.

What could you cook with eggs?
Scrambled eggs, fried eggs, boiled eggs, Easter eggs, cakes, biscuits, pasta, Spaetzle, Maultaschen, mayonnaise, hollandaise sauce, Mousse au Chocolat...



A guarantee for the absolute exclusion of allergy-causing substances in the final product can not be accepted, as the slightest traces of allergens during storage, transport, production and filling in the public catering can not be completely excluded. Shortterm changes or exchange of individual food is possible.

Consumer Information:
S - pig*, R - beef*, F - fish or seafood, G - poultry*, X - other meat*, V - vegetarian, VN - vegan, 22 - with alcohol or flavours of alcoholic beverages, 23 - with garlic

Additives:
1 - with colourant, 2 - with preservative, 3 - with antioxidant, 4 - with flavour enhancer, 5 - with sweetener(s), 6 - contains a source of phenylalanine, 7 - with phosphate, 8 - waxed, 9 - blackened, 11 - contains quinine, 12 - excessive consumption may produce laxative effects, 13 - contains caffeine, 14 - may have an adverse effect on activity and attention in children, 15 - with nitrite curing salt, 25 - with sugar(s) and sweetener(s), 26 - contains liquorice, 27 - contains liquorice - people suffering from hypertension should avoid excessive consumption, 28 - high caffeine content – not recommended for children or pregnant or breast-feeding women, Z- formed meat, Y- formed fish

Allergens:
aw - contains cereals containing gluten*, uw - contains wheat*, nr - contains rye*, gb - contains barley*, go - contains oats*, gs - contains spelt*, gk - contains khorasan wheat*, ax - contains hybrids*, ac - contains crustaceans*, ae - contains eggs*, af - contains fish*, ap - contains peanuts*, ay - contains soybeans*, am - contains milk*, an - contains nuts*, sa - contains almonds*, sh - contains hazelnuts*, sw - contains walnuts*, sc - contains cashew nuts*, sp - contains pecan nuts*, sr - contains Brazil nuts*, st - contains pistachios*, sm - contains macadamia or Queensland nuts*, bc - contains celery*, bm - contains mustard*, as - contains sesame*, au - contains sulphur dioxide and sulphites, nl - contains lupin*, um - contains molluscs*

** and products thereof*

DE-ÖKO-070

Menu for kids

from 25.03. until 31.03.2024



Hi,

Are you hungry? Our cook Max has put together a great selection of different dishes for you. The “Max & Mia dishes“ are a special offer – just choose something that you like.

You can choose a new option every day and there are also large or small portions to match how hungry you are.

Get well soon!

Universitätsklinikum Tübingen

BREAKFAST

Beverages

- Coffee
- Coffee caffeine free
- Milk (am)
- Chocolate drink (am)
- Black tea
- Peppermint tea
- Fennel tea
- Camomile tea
- Herbal tea
- Fruit tea

Bio sugar | Sweetener (am,5,6) | Evaporated milk (am)

Pastries

- Brown bread (aw,uw,nr,go,ay,am)
- Six-grain bread (aw,uw,nr,go,gs,am)
- Whole grain bread (aw,nr,gb,gs)
- White bread (aw,uw,nr,gb,am)
- Bread rolls (aw,uw,nr,gb,ay)
- Whole-grain bread rolls (aw,uw,nr,gb,gs,ay)
- Pretzel (aw,uw,gb,am)

Butter (am) | Margarine (1) | Low-fat margarine (1)

Topping

- Strawberry jam
- Nut nougat cream (ay,am,an,sh)
- Honey
- Beer ham (S) (3,7,15)
- Fine meatloaf (S) (3,7,15)
- Liver sausage (poultry) (G) (3,15)
- Poultry sausage (G) (3,7,15)
- Emmentaler (am)
- Edam (am)
- Esrom (am)
- Cream cheese (am)

Daily changing jams

- Mon: Raspberry jam
- Tue: Peach and passion-fruit jam
- Wed: Blackcurrant jam
- Thu: Apricot jam
- Fri: Sour cherry jam
- Sat: Apricot jam
- Sun: Plum jam



Snack

- Apple
- Seasonal fruit
- Fruit yogurt (am)
- Yogurt (am)
- Apple sauce (3)

LUNCH

Monday

menu 1
Mushroom ragout (V) (aw,uw,am,bc)
Broccoli
Bread dumplings (aw,uw,ae)

menu 2
Poultry balls (G) (aw,uw,ae,am,bm)
Tomato sauce (am,bc,23)
Peas (bc)
Bio Fusilli (aw,uw)

menu 3
Boiled meat (R)
Horseradish sauce (aw,uw,am,bc,au,3)
Beetroot (bc,5)
Potatoes

Tuesday

menu 1
Vegetarian Swabian ravioli (V) (aw,uw,ae,bc)
in the broth (bc)
Vegetables julienne (bc)
Potato salad (bc,bm)

menu 2
Pollock with pepper crust (F) (af,ay,am)
Dijon mustard sauce (aw,uw,am,bc,bm,au,3)
Root vegetables (carrot, leek, celery) (bc)
Potatoes

menu 3
Fried chicken breast fillet (G)
Fruity paprika sauce (VN)
Asian vegetables (23)
Rice

Wednesday

menu 1
Potato leeks casserole (ae,am,bc)
Butter sauce (am)
Lettuce with dressing (ae,am,bc,bm,au,1,3)

menu 2
Bio Fusilli (aw,uw)
in cheese sauce with spinach and tomato (ae,am,bc,1,2)

menu 3
Meatloaf (S) (3,7,15)
Onion sauce (VN) (bc)
Brussels sprouts
Mashed potatoes (am)

Thursday

menu 1
Polenta slices (am,bc)
Ratatouille with tomato, courgette, aubergine
(aw,uw,bc,23)

menu 2
Spaghetti (aw,uw,ae)
Bolognese (R) (bc,2,23)
Grated cheese (ae,am,2)
Lettuce with dressing (ae,am,bc,bm,au,1,3)

menu 3
Cherry pudding (aw,uw,nr,gb,ae,ay,am,3)
Cherry compote

LUNCH

Friday

menu 1
Paprika and potato curry with shepherds cheese
(am,an,sa,bc,bm,23)

menu 2
Chicken drumsticks (G)
Gravy (R)
Carrots
Mashed potatoes (am)

menu 3
Salmon fillet (F) (af,bc,23)
Lime sauce (am)
Spinach (am,23)
Rissole potatoes

Saturday

menu 1
Lentil and vegetable stew with potatoes, leeks, celery
(aw,uw,gb,bc,23)
Bread rolls (aw,uw,nr,gb,ay)

menu 2/3
Swabian beef stew (R) (aw,uw,ae,am,bc)
Bread rolls (aw,uw,nr,gb,ay)

Sunday

menu 1
Vegetarian bell pepper (VN) (aw,uw,bc,bm,23)
Tomato ragout (aw,uw,bc,23)
Yellow rice

menu 2/3
Roast beef (R)
Gravy (R)
Asparagus green/white (am)
Potatoes



Max and Mia's favourite dishes

2 breaded chicken mini schnitzels (G) (aw,uw,Z)
Cream sauce (am,bc)
Spaetzle (aw,uw,ae)

Tomato sauce (am,bc,23)
Bio Drelli (aw,uw)
Grated cheese (ae,am,2)

Pancakes (V) (aw,uw,ae,am)
Cinnamon sugar
Apple sauce (3)

Dessert

- Fruit yogurt (am)
- Yogurt (am)
- Vanilla quark (am,1)
- Chocolate blancmange (am)
- Vanilla blancmange (am)
- Apple sauce (3)
- Apple
- Seasonal fruit

Patientenspeiseplan Mittagessen vom 25.03. - 31.03.2024 / 13.Woche

Universitätsklinikum Tübingen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1	Pilzragout (V) (aw,uw,am,bc) Broccoligemüse Semmelknödel (aw,uw,ae)	Veg. Maultaschen (V) (aw,uw,ae,bc) in der Brühe (bc) Gemüsejulienne (bc) Kartoffelsalat (bc,bm)	Kartoffel-Lauch-Auflauf (ae,am,bc) Buttersauce (am) Blattsalat mit Dressing (1,3,ae,am,bc,bm,au)	Polentaschnitte (am,bc) Ratatouillegemüse mit Tomate, Zucchini, Aubergine (aw,uw,bc,23)	Paprika-Kartoffel-Curry mit Hirtenkäse (am,an,sa,bc,bm,23)	Linsen-Gemüseeintopf mit Kartoffeln, Lauch, Sellerie (aw,uw,gb,bc,23) Tafelbrötchen (aw,uw,nr,gb,ay)	Veg. Paprikaschote (VN) (aw,uw,bc,bm,23) Tomatenragout (aw,uw,bc,23) Gelber Reis
	Nährwerte pro Portion: 2052 kJ,493 kcal Fett 17 g gesättigte Fett 8 g, Kohlenhydrate 53 g Eiweiß 28,9 g Zucker 13 g Salz 5 g	Nährwerte pro Portion: 2106 kJ,500 kcal Fett 14 g gesättigte Fett 1 g, Kohlenhydrate 77 g Eiweiß 14,4 g Zucker 10 g Salz 7 g	Nährwerte pro Portion: 2485 kJ,592 kcal Fett 34 g gesättigte Fett 19 g, Kohlenhydrate 45 g Eiweiß 24,0 g Zucker 9 g Salz 3 g	Nährwerte pro Portion: 1686 kJ,403 kcal Fett 10 g gesättigte Fett 4 g, Kohlenhydrate 60 g Eiweiß 15,7 g Zucker 17 g Salz 4 g	Nährwerte pro Portion: 1573 kJ,375 kcal Fett 13 g gesättigte Fett 5 g, Kohlenhydrate 50 g Eiweiß 11,9 g Zucker 8 g Salz 1 g	Nährwerte pro Portion: 2026 kJ,483 kcal Fett 11 g gesättigte Fett 1 g, Kohlenhydrate 74 g Eiweiß 20,1 g Zucker 8 g Salz 4 g	Nährwerte pro Portion: 1940 kJ,462 kcal Fett 13 g gesättigte Fett 1 g, Kohlenhydrate 67 g Eiweiß 15,7 g Zucker 15 g Salz 5 g
Menü 2	Mini-Geflügelbällchen (G) (aw,uw,ae,am,bm) Tomatensauce (am,bc,23) Erbsengemüse (bc) Bio Spiralnudeln (aw,uw)	Seelachs mit Pfefferkruste (F) (af,ay,am) Dijon-Senfsauce (3,aw,uw,am,bc,bm,au) Wurzelgemüse (Karotte, Lauch, Sellerie) (bc) Kartoffeln	Bio Spiralnudeln (aw,uw) in Käsesauce mit Blattspinat und Tomate (1,2,ae,am,bc)	Spaghetti (aw,uw,ae) Bolognese (R) (2,bc,23) Geriebener Käse (2,ae,am) Blattsalat mit Dressing (1,3,ae,am,bc,bm,au)	Hähnchenschlegel (G) Bratensauce (R) Karottengemüse Kartoffelpüree (am)	Gaisburger Marsch (R) (aw,uw,ae,am,bc) Tafelbrötchen (aw,uw,nr,gb,ay)	Rinderbraten (R) Bratensauce (R) Spargelgemüse grün/weiß (am) Kartoffeln
	Nährwerte pro Portion: 2947 kJ,703 kcal Fett 25 g gesättigte Fett 7 g, Kohlenhydrate 84 g Eiweiß 33,1 g Zucker 7 g Salz 4 g	Nährwerte pro Portion: 1858 kJ,444 kcal Fett 18 g gesättigte Fett 5 g, Kohlenhydrate 36 g Eiweiß 33,3 g Zucker 9 g Salz 4 g	Nährwerte pro Portion: 2836 kJ,673 kcal Fett 20 g gesättigte Fett 7 g, Kohlenhydrate 94 g Eiweiß 26,1 g Zucker 5 g Salz 3 g	Nährwerte pro Portion: 3545 kJ,841 kcal Fett 27 g gesättigte Fett 12 g, Kohlenhydrate 101 g Eiweiß 46,5 g Zucker 11 g Salz 4 g	Nährwerte pro Portion: 2564 kJ,611 kcal Fett 28 g gesättigte Fett 9 g, Kohlenhydrate 47 g Eiweiß 41,2 g Zucker 14 g Salz 5 g	Nährwerte pro Portion: 2348 kJ,559 kcal Fett 13 g gesättigte Fett 5 g, Kohlenhydrate 75 g Eiweiß 33,4 g Zucker 9 g Salz 4 g	Nährwerte pro Portion: 1394 kJ,332 kcal Fett 10 g gesättigte Fett 4 g, Kohlenhydrate 37 g Eiweiß 22,8 g Zucker 6 g Salz 6 g
Menü 3	Siedfleisch (R) Meerrettichsauce (3,aw,uw,am,bc,au) Rote-Betegemüse (5,bc) Kartoffeln	Gebratenes Hähnchenbrustfilet (G) fruchtige Paprikasauce (VN) Asiagemüse (23) Reis	Fleischkäse (S) (3,7,15) Zwiebelsauce (VN) (bc) Rosenkohlgemüse Kartoffelpüree (am)	Kirschenmichel (3,aw,uw,nr,gb,ae,ay,am) Kirschragout	Lachsfilet (F) (af,bc,23) Limettensauce (am) Blattspinat (am,23) Rissoleekartoffeln	Gaisburger Marsch (R) (aw,uw,ae,am,bc) Tafelbrötchen (aw,uw,nr,gb,ay)	Rinderbraten (R) Bratensauce (R) Spargelgemüse grün/weiß (am) Kartoffeln
	Nährwerte pro Portion: 1693 kJ,404 kcal Fett 13 g gesättigte Fett 7 g, Kohlenhydrate 46 g Eiweiß 22,7 g Zucker 15 g Salz 6 g	Nährwerte pro Portion: 1767 kJ,422 kcal Fett 6 g gesättigte Fett 1 g, Kohlenhydrate 64 g Eiweiß 26,9 g Zucker 8 g Salz 4 g	Nährwerte pro Portion: 1809 kJ,431 kcal Fett 13 g gesättigte Fett 5 g, Kohlenhydrate 42 g Eiweiß 33,6 g Zucker 9 g Salz 7 g	Nährwerte pro Portion: 2512 kJ,600 kcal Fett 10 g gesättigte Fett 4 g, Kohlenhydrate 105 g Eiweiß 19,9 g Zucker 58 g Salz 2 g	Nährwerte pro Portion: 2213 kJ,529 kcal Fett 26 g gesättigte Fett 8 g, Kohlenhydrate 32 g Eiweiß 39,6 g Zucker 5 g Salz 3 g	Nährwerte pro Portion: 2348 kJ,559 kcal Fett 13 g gesättigte Fett 5 g, Kohlenhydrate 75 g Eiweiß 33,4 g Zucker 9 g Salz 4 g	Nährwerte pro Portion: 1394 kJ,332 kcal Fett 10 g gesättigte Fett 4 g, Kohlenhydrate 37 g Eiweiß 22,8 g Zucker 6 g Salz 6 g
Suppe	Nudelsuppe (aw,uw,ae,bc)	Karottensuppe (am,bc)	Broccolisuppe (am,bc)	Selleriesuppe (am,bc)	Grießsuppe (aw,uw,ae,bc)		Tomatensuppe (bc)
	Nährwerte pro Portion: 166 kJ,40 kcal Fett 0 g gesättigte Fett 0 g, Kohlenhydrate 6 g Eiweiß 2,6 g Zucker 1 g Salz 1 g	Nährwerte pro Portion: 224 kJ,53 kcal Fett 1 g gesättigte Fett 0 g, Kohlenhydrate 9 g Eiweiß 1,9 g Zucker 4 g Salz 1 g	Nährwerte pro Portion: 213 kJ,51 kcal Fett 2 g gesättigte Fett 0 g, Kohlenhydrate 7 g Eiweiß 1,9 g Zucker 2 g Salz 1 g	Nährwerte pro Portion: 188 kJ,45 kcal Fett 1 g gesättigte Fett 0 g, Kohlenhydrate 7 g Eiweiß 1,2 g Zucker 2 g Salz 1 g	Nährwerte pro Portion: 160 kJ,38 kcal Fett 1 g gesättigte Fett 0 g, Kohlenhydrate 5 g Eiweiß 1,7 g Zucker 0 g Salz 1 g		Nährwerte pro Portion: 137 kJ,33 kcal Fett 0 g gesättigte Fett 0 g, Kohlenhydrate 7 g Eiweiß 0,4 g Zucker 3 g Salz 2 g

Universitätsklinikum Tübingen

Dessertplan Patienten

vom 25.03. - 31.03.2024

Fruchtjoghurt (am)	Nährwerte pro Portion: Energie:365 kJ,87 kcal Fett 3 g gesättigte Fett 2 g Kohlenhydrate 12 g Eiweiß 3,2 g Zucker 11 g Salz 0 g	Apfelmus (3)	Nährwerte pro Portion: Energie:373 kJ,89 kcal Fett 0 g gesättigte Fett 0 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiß 0,2 g Zucker 21 g Salz 0 g
Naturjoghurt (am)	Nährwerte pro Portion: Energie:289 kJ,69 kcal Fett 4 g gesättigte Fett 2 g Kohlenhydrate 4 g Eiweiß 3,9 g Zucker 4 g Salz 0 g	Apfelmus ohne Zucker (3)	Nährwerte pro Portion: Energie:197 kJ,47 kcal Fett 0 g gesättigte Fett 0 g Kohlenhydrate 11 g Eiweiß 0,3 g Zucker 10 g Salz 0 g
Vanillequark (1,am)	Nährwerte pro Portion: Energie:457 kJ,109 kcal Fett 4 g gesättigte Fett 3 g Kohlenhydrate 11 g Eiweiß 5,6 g Zucker 11 g Salz 0 g	Apfel	Nährwerte pro Portion: Energie:280 kJ,67 kcal Fett 0 g gesättigte Fett 0 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiß 0,4 g Zucker 14 g Salz 0 g
Schokoladenpudding (am)	Nährwerte pro Portion: Energie:281 kJ,66 kcal Fett 1 g gesättigte Fett 1 g Kohlenhydrate 11 g Eiweiß 2,7 g Zucker 8 g Salz 0 g	Obst der Saison	Nährwerte pro Portion: Energie:244 kJ,58 kcal Fett 0 g gesättigte Fett 0 g Kohlenhydrate 13 g Eiweiß 0,8 g Zucker 12 g Salz 0 g
Vanillepudding (am)	Nährwerte pro Portion: Energie:281 kJ,66 kcal Fett 1 g gesättigte Fett 1 g Kohlenhydrate 11 g Eiweiß 2,7 g Zucker 8 g Salz 0 g		
Fruchtjoghurt zuckerred. (25,am)	Nährwerte pro Portion: Energie:247 kJ,59 kcal Fett 2 g gesättigte Fett 1 g Kohlenhydrate 7 g Eiweiß 4,1 g Zucker 6 g Salz 0 g		

Allergene: aw - enthält glutenhaltiges Getreide*, uw - enthält Weizen*, nr - enthält Roggen*, gb - enthält Gerste*, go - enthält Hafer *, gs - enthält Dinkel*, gk - enthält Khorasan -Weizen*, ax - enthält Hybridstämme*, ac - enthält Krebstiere*, ae - enthält Eier*, af - enthält Fische*, ap - enthält Erdnüsse*, ay - enthält Sojabohnen*, am - enthält Milch*, an - enthält Schalenfrüchte*, sa - enthält Mandeln*, sh - enthält Haselnüsse*, sw - enthält Walnüsse*, sc - enthält Kaschunüsse*, sp - enthält Pecannüsse*, sr - enthält Paranüsse*, st - enthält Pistazien*, sm - enthält Macadamia- oder Queenslandnüsse*, bc - enthält Sellerie*, bm - enthält Senf*, as - enthält Sesam*, au - enthält Schwefeldioxid und Sulfite, nl - enthält Lupinen*, um - enthält Weichtiere*

Deklarierungspflichtige Stoffe und Zutaten: 1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 5 - mit Süßungsmittel(n), 6 - enthält eine Phenylalaninquelle, 7 - mit Phosphat, 8 - gewachst, 9 - geschwärzt, 11 - chininhaltig, 12 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 13 - koffeinhaltig, 14 - kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen, 15 - mit Nitritpökelsalz, 25 - mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n), 26 - enthält Süßholz, 27 - enthält Süßholz — bei hohem Blutdruck sollte ein übermäßiger Verzehr dieses Erzeugnisses vermieden werden, 28 - Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen, Z- aus Fleischstücken zusammengefügt, Y - aus Fischstücken zusammengefügt

Verbraucherinformationen: S - Schwein*, R - Rind*, F - Fisch oder Meeresfrüchte, G - Geflügel*, X - andere Tierarten*, V - vegetarisch, VN - vegan, 22 - mit Alkohol oder Aromen alkoholischer Getränke, 23 - mit Knoblauch;

*und daraus gewonnene Erzeugnisse

Eine Garantie für den absoluten Ausschluss von allergieauslösenden Stoffen im Endprodukt kann nicht übernommen werden, da geringste Spuren des Allergens bei der Lagerung, Transport, Produktion und Abfüllung in der Gemeinschaftsverpflegung nicht vollständig ausgeschlossen werden können. Kurzfristige Änderungen oder Austausch von einzelnen Lebensmitteln sind möglich.

DE-ÖKO-070

Universitätsklinikum Tübingen

Speiseplan Mittagessen vom 25.03. - 31.03.2024

Erweitertes Angebot zum Mittag- und Abendessen

Suppe	Nudelsuppe (aw,uw,ae,bc)	Tomatensuppe (am)
Hauptkomponente		pan. Schweineschnitzel (S) (aw,uw)
		Saitenwürstchen (R/S/X) (3,7,bm)
	Rinderhacksteak (R) (aw,uw,ae)	
Saucen	Tomatensauce (am,bc,23)	Braune Sauce (R) (am,bc)
		Rahmsauce (am,bc)
Beilagen	Reis	Kartoffelpüree (am)
	Nudeln (aw,uw,ae)	Bratkartoffeln
	Kartoffeln	Gemüsebeilage (1,3,5,am,bc,bm,23)
Dessert	Apfelmus (3)	Pudding (Schoko, Vanille) (am)
	Obst mittags (Apfel, Banane) Obst abends (Apfel, Birne)	Fruchtjoghurt (am)
	Wassermelone (Juli-Sept.) (8)	Naturjoghurt (am)
	Honigmelone	Götterspeise (1)
Sonstiges	Karotte, geschält	Ketchup
	Gurke, geschält	

Erweitertes Angebot zum Abendessen

	Gericht 1	**Gericht 2**
Montag	Spaghetti mit Bolognese (R) (2,aw,uw,ae,bc,23)	Spaghetti mit Tomatensauce (V) (aw,uw,ae,am,bc,23)
Dienstag	Pizza Schinken (S) (3,7,15,aw,uw,gb,am)	Gemüsepizza (aw,uw,gb,am)
Mittwoch	Apfelstrudel mit Vanillesauce (V) (aw,uw,am)	
Donnerstag	Lasagne Bolognese (R) (aw,uw,ae,am,bc,23)	Gemüselasagne (V) (aw,uw,ae,am,bc,23)
Freitag	Gemüseauflauf mit Sahnesauce (1,ae,am,bc)	Gemüseauflauf mit Tomatensauce (ae,am,bc,23)
Samstag	Tortellini Käsesauce (V) (2,aw,uw,ae,am,bc)	Tortellini mit Tomatensauce (V) (2,aw,uw,ae,am,bc,23)
Sonntag	Rinderhacki, Rahmsauce, Bio Nudeln (R) (aw,uw,ae,am,bc)	Milchreis mit Apfelmus (V) (3,am)

Die Legende der Zusatzstoffe, Allergene und sonstiger Kennzeichnung finden Sie auf dem Kinderspeiseplan