

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
- Pfefferminztee
- Kamillentee
- Fencheltee
- Kräutertee
- 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-Betasalat (bc,bm,5)
- Fr: Rotkrautsalat (bc,bm)
- Sa: Karottensalat (bc,bm)
- So: Gurkensalat (bc,bm)

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

Zwischenmahlzeit

- Fruchtjoghurt (am)
- Naturjoghurt (am)
- Apfel
- 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.



Menükarte

von 22.04. bis 28.04.2024

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

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.

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)
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)
Balkangemüse (Karotte, Erbse, Mais) (bc)
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 Seelachsfilet Bordelaise (F) (aw,uw,af)
Kräutersauce (am,23)
Blattspinat (am,23)
Reis

Samstag

- Menü 1 Linsen-Gemüseintopf 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 Schweinebraten (S)
Bratensauce (R)
Sommergemüse (Blumenkohl, Bohne, Karotte)
Knöpfe (aw,uw,ae)

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

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 Milchprodukte in Europa, Nordamerika und Australien zu den Grundnahrungsmitteln zählen? Für die Herstellung von einem Kilogramm Käse werden je nach Käsetyp zwischen vier und sechzehn Liter Milch benötigt. Ca. 5000 verschiedene Käsesorten sind bekannt.

Welche kennst Du?

Unterschiedliche Käsearten sind z.B. Frischkäse wie Philadelphia, Schmelzkäse, Schimmelkäse wie Brie und Camembert, Schnittkäse wie Gouda und Edamer oder Hartkäse wie Parmesan.

Wie kommen die Löcher in den Käse?

Käse wird aus Milch hergestellt. In der Milch ist Milchzucker, manchen auch als Laktose bekannt. Der Milchzucker wird durch Bakterien abgebaut. Hierbei entsteht Milchsäure und Kohlenstoffdioxid. Dieses Gas kann nicht entweichen und bildet deswegen Löcher im Käselaib. Besonders große Löcher findet Ihr in Emmentaler, Limburger und Masdamer.



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 Natriumpökelsalz, 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

Kinder-Menükarte

von 22.04. bis 28.04.2024



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!

Getränke

- Kaffee
- Kaffee koffeinfrei
- Milch (am)
- Schokogetränk (am)
- Schwarztee
- Bio Zucker | Süßstoff (am,5,6) | Kaffeemilch (am)
- Pfefferminztee
- Fencheltee
- Kamillentee
- Kräutertee
- Früchtetee

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
- Fruchtojoghurt (am)
- Naturjoghurt (am)
- Apfelmus (3)



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)
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)
Balkangemüse (Karotte, Erbse, Mais) (bc)
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

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 Seelachsfilet Bordelaise (F) (aw,uw,af)
Kräutersauce (am,23)
Blattspinat (am,23)
Reis

Samstag

- Menü 1 Linsen-Gemüseintopf 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 Schweinebraten (S)
Bratensauce (R)
Sommergemüse (Blumenkohl, Bohne, Karotte)
Knöpfe (aw,uw,ae)

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 Dreili (aw,uw)
Geriebener Käse (ae,am,2)
- 3 Pfannkuchen (V) (aw,uw,ae,am)
Zimtucker
Apfelmus (3)

Dessert

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

PROTEINE



KOHKOST

BALLASTSTOFFE



CHOLESTERINARM

MINERALSTOFFE



AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

BRENNWERT



KOHLENHYD

NÄHRSTOFFE



FETTSÄUREN



Unser Speiseangebot

nach dem DGE-Qualitätsstandard
für die Verpflegung in Kliniken

22.04.2024 - 28.04.2024



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.



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)



Dieses Symbol unterstützt Sie bei der optimalen Auswahl.

FRÜHSTÜCK

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)

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

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 

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)
Wurzelgemüse (Karotte, Lauch, Sellerie) (bc)
Kartoffeln

Mittwoch

Gebratenes Hähnchenbrustfilet (G)
Zwiebelsauce (VN) (bc)
Balkangemüse (Karotte, Erbse, Mais) (bc)
Kartoffelpüree (am)

Donnerstag

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

Freitag

Hühnerfrikassee mit Karotten und Spargel (G) (am,bc)
Reis



Samstag

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

Sonntag

Schweinerücken (S)
Braune Kräutersauce (aw,uw,am,bc)
Karottengemüse
Spätzle (aw,uw,ae)

Täglich wählbar:

Blattsalat mit Kräuterdressing (au,1,3)

Dessert [1]

- Vanillepudding (am)
- Schokoladenpudding (am)
- Fruchtyoghurt 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)

Käseteller

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

Fitnesssteller

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).

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)
- Vollkornknäckebrötchen  (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

	Schluck I Menü	Schluck I Menü Abendessen
Montag	Blumenkohlcremesuppe (aw,uw,am,bc)	Kartoffelcremesuppe (am,bc) Grießbrei (V) (aw,uw,am)
	Eierstich (V) (ae,am) Käsesauce (1,aw,uw,am,bc) passierter Rahmspinat (aw,uw,am) Kartoffelpüree (am)	
Dienstag	Karottencremesuppe (aw,uw,am,bc)	Broccolicremesuppe (aw,uw,am,bc) Grießbrei (V) (aw,uw,am)
	Passiertes Hähnchen (G) (ae) Rahmsauce (am,bc) passierte Zucchini (aw,uw,am) Kartoffelpüree (am)	
Mittwoch	Broccolicremesuppe (aw,uw,am,bc)	Selleriecremesuppe (aw,uw,am,bc) Grießbrei (V) (aw,uw,am)
	Kartoffelauflauf (ae,am) Helle Sauce (am) passiertes Karottengemüse (aw,uw,am)	
Donnerstag	Selleriecremesuppe (aw,uw,am,bc)	Kartoffelcremesuppe (am,bc) Grießbrei (V) (aw,uw,am)
	Eierstich (V) (ae,am) Käsesauce (1,aw,uw,am,bc) passierter Broccoli (aw,uw,am) Kartoffelpüree (am)	
Freitag	Steckrübencremesuppe (aw,uw,am,bc)	Karottencremesuppe (aw,uw,am,bc) Grießbrei (V) (aw,uw,am)
	Passiertes Hähnchen (G) (ae) Rahmsauce (am,bc) passierter Blumenkohl (aw,uw,am) Kartoffelpüree (am)	
Samstag	Kartoffeleintopf (am,23)	Broccolicremesuppe (aw,uw,am,bc) Grießbrei (V) (aw,uw,am)
Sonntag	Broccolicremesuppe (aw,uw,am,bc)	Selleriecremesuppe (aw,uw,am,bc) Grießbrei (V) (aw,uw,am)
	Rindfleischpüree (R) (ae) Rahmsauce (am,bc) passiertes Karottengemüse (aw,uw,am) Kartoffelpüree (am)	

	Schluck II Menü	Schluck II Menü Abendessen
	Blumenkohlcremesuppe (aw,uw,am,bc)	Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am) Butter (am) Fränkische Mettwurst (S) (15) Philadelphia Frischkäse (am)
	Rührei (V) (ae,am) passierter Rahmspinat (aw,uw,am) Kartoffeln	
	Karottencremesuppe (aw,uw,am,bc)	Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am) Butter (am) Geflügelleberwurst (G) (3,15) Philadelphia Frischkäse (am)
	Mini-Geflügelbällchen (G) (aw,uw,ae,am,bm) Rahmsauce (am,bc) ZucchiniGemüse (bc) Bio Spiralnudeln (aw,uw)	
	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) Karottengemüse	
	Selleriecremesuppe (aw,uw,am,bc)	Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am) Butter (am) Geflügelleberwurst (G) (3,15) Philadelphia Frischkäse (am)
	Käsespätzle (aw,uw,ae,am) Käsesauce (1,aw,uw,am,bc) Broccoligemüse	
	Steckrübencremesuppe (aw,uw,am,bc)	Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am) Butter (am) Schinkencreme (S) (3,15) Kräuterfrischkäse (am)
	Fleischkäse (S) (3,7,15) Rahmsauce (am,bc) BlumenkohlGemüse (23) Kartoffelpüree (am)	
	Kartoffeleintopf (am,23) Butterklößchen (aw,uw,ae,am)	Weißbrot (aw,uw,nr,gb,am) Butter (am) Geflügelleberwurst (G) (3,15) Philadelphia Frischkäse (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)

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-vegetables 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

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)

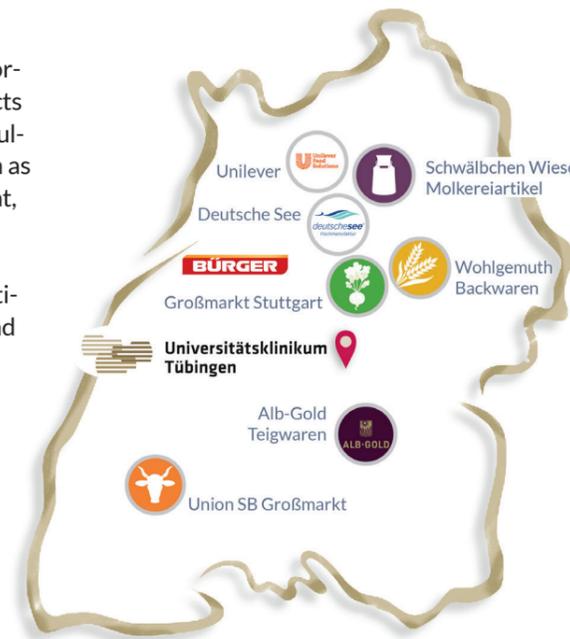
Snack

- 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.



Menu

from 22.04. until 28.04.2024

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

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.

BREAKFAST

Beverages

- Coffee
- Coffee caffeine free
- Milk (am)
- Chocolate drink (am)
- Black tea
- Bio sugar | Sweetener (am,5,6) | Evaporated milk (am)
- Peppermint tea
- Fennel tea
- Camomile tea
- Herbal tea
- Fruit tea

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)
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)
Balkan vegetables (carrot, peas, corn) (bc)
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 Pollock fillet bordelaise (F) (aw,uw,af)
Herb sauce (am,23)
Spinach (am,23)
Rice

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 Loin of pork (S)
Gravy (R)
Summer vegetables (cauliflower, bean, carrot)
Knoepfle (spaetzle) (aw,uw,ae)

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

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 dairy products are staple food in Europe, North America and Australia? Depending on the type of cheese, between four and sixteen liters of milk are required to produce one kilogram of cheese. Approximately 5000 different types of cheese are known.

Which types do you know?

Maybe you know cream cheese like Philadelphia, processed cheese, mould cheese like Brie and Camembert, semi-hard cheese like Gouda and Edam or hard cheese like Parmesan.

How do the holes get in the cheese?

Cheese is made from milk. And milk contains milk sugar, also known as lactose. Some bacteria process the milk sugar and this creates lactic acid and carbon dioxide. This gas cannot leak and forms holes in the cheese wheel. You will find particularly large holes in Emmentaler, Limburger and Masdamer.



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 22.04. until 28.04.2024



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!

BREAKFAST

Beverages

- Coffee
- Coffee caffeine free
- Milk (am)
- Chocolate drink (am)
- Black tea
- Bio sugar | Sweetener (am,5,6) | Evaporated milk (am)
- Peppermint tea
- Fennel tea
- Camomile tea
- Herbal tea
- Fruit tea

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)
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)
Balkan vegetables (carrot, peas, corn) (bc)
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
Pollock fillet bordelaise (F) (aw,uw,af)
Herb sauce (am,23)
Spinach (am,23)
Rice

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
Loin of pork (S)
Gravy (R)
Summer vegetables (cauliflower, bean, carrot)
Knoepfle (spaetzle) (aw,uw,ae)

Max and Mia's favourite dishes



1
2 breaded chicken mini schnitzels (G) (aw,uw,Z)
Cream sauce (am,bc)
Spaetzle (aw,uw,ae)

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

3
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 22.04. - 28.04.2024 / 17. Woche

	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-Gemüseintopf 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-Senssauce (aw,uw,am,bc,bm) 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)	Schweinebraten (S) Bratensauce (R) Sommergemüse (Blumenkohl, Bohne, Karotte) Knöpfe (aw,uw,ae)
	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: 2350 kJ,559 kcal Fett 21 g gesättigte Fett 8 g, Kohlenhydrate 59 g Eiweiß 33,3 g Zucker 10 g Salz 5 g
Menü 3	Siedfleisch (R) Meerrettichsauce (3,aw,uw,am,bc,au) Rote-Betengemüse (5,bc) Kartoffeln	Gebratenes Hähnchenbrustfilet (G) fruchtige Paprikasauce (VN) Asiagemüse (23) Reis	Fleischkäse (S) (3,7,15) Zwiebelsauce (VN) (bc) Balkangemüse (Karotte, Erbse, Mais) (bc) Kartoffelpüree (am)	Kirschenmichel (3,aw,uw,nr,gb,ae,ay,am) Kirschragout	Seelachsfilet Bordelaise (F) (aw,uw,af) Kräutersauce (am,23) Blattspinat (am,23) Reis	Gaisburger Marsch (R) (aw,uw,ae,am,bc) Tafelbrötchen (aw,uw,nr,gb,ay)	Schweinebraten (S) Bratensauce (R) Sommergemüse (Blumenkohl, Bohne, Karotte) Knöpfe (aw,uw,ae)
	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: 1813 kJ,431 kcal Fett 6 g gesättigte Fett 5 g, Kohlenhydrate 45 g Eiweiß 30,4 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: 2706 kJ,648 kcal Fett 28 g gesättigte Fett 7 g, Kohlenhydrate 66 g Eiweiß 30,8 g Zucker 6 g Salz 6 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: 2350 kJ,559 kcal Fett 21 g gesättigte Fett 8 g, Kohlenhydrate 59 g Eiweiß 33,3 g Zucker 10 g Salz 5 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



Dessertplan Patienten

vom 22.04. - 28.04.2024

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.



Speiseplan Mittagessen vom 22.04. - 28.04.2024
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