Speisekarte

Frühstück
Mittagessen
Abendessen

Wir sagen JA zu fleischarmer Ernährung

Wir wünschen Ihnen guten Appetit
und eine baldige Genesung.

Klinikum Saarbrücken
DER WINTERBERG

Wir sagen **JA** zu fleischarmer Ernährung, zum Schutz unserer Umwelt und einem gesunden Lebensstil.

Gerne nehmen unsere Verpflegungsassistentinnen Ihre Auswahl von Montag bis Freitag für den nächsten Tag entgegen.

Änderungen vorbehalten.

HINWEIS: *Nicht verzehrte Lebensmittel müssen aufgrund geltender Hygienevorschriften vernichtet werden. Wir freuen uns, wenn Sie daran im Sinne der Nachhaltigkeit bei Ihrer Auswahl denken.*

Frühstück

Wahlmöglichkeiten

Bohnenkaffee oder Tee (verschiedene Sorten)	
Zucker oder Süßstoff	0,3 BE
Kaffeesahne (G)	
Tafelweck (A1, A3)	2,5 BE
Roggenbrötchen (A1,A2,A3)	2,5 BE
Mischbrot (A1, A3)	1,5 BE
Mehrkornbrot (A1,A2,K)	1,5 BE
Weißbrot (A1,A2,A3,G)	1,0 BE
Zwieback (A1,A3,F,G)	0,5 BE
Knäckebrot (A2,G,K)	0,5 BE
Margarine (1)	
Frischkäse (G)	
Quark (G)	
Konfitüre (2,9)	0,5 BE
Honig	1,3 BE
Nuss-Nougat-Creme (10,F,G,H)	1,0 BE
Käseaufschnitt (G)	
Streichkäse (G,1)	
Wurstaufschnitt Schwein oder Geflügel (1,3,8,I,J)	
Streichwurst Schwein oder Geflügel (C2,3)	
vegetarischer Brotaufstrich	
Müsli (A1,A2,A3,A4,A5,G,H)	2,5 BE

Mittagessen

Menüs

Vegetarische Gerichte

1. Vegetarische Bolognese, Nudeln, geriebener Hartkäse, Salat (2,A1,F,G,I)
   510 kcal | 12g Fett | 6 BE VK

2. Vegetarisches Schnitzel, Kräutersoße, Möhren, Kartoffeln (A1,A4,G)
   360 kcal | 10g Fett | 3,5 BE VK | LVK | Diab.

3. Pfannkuchen mit Spinat, Gemüsebett (A1,F,G,I)
   372 kcal | 16g Fett | 3 BE VK | LVK | Diab.

4. Bratling, Kräutersoße, Kaisergemüse, Kartoffeln (A1,C,G,I)
   390 kcal | 14g Fett | 4 BE VK | Diab.

5. Eieromelette, Spinat, Kartoffelpüree (3,C,G,I)
   470 kcal | 24g Fett | 3 BE VK | LVK | Diab.

6. Gemüselasagne mit Tomatensoße, Salat (A1,C,G,I)
   425 kcal | 14g Fett | 5 BE VK

7. Vegetarischer Linseneintopf, Weck, wahlweise mit Wiener Würstchen (A1,A3,I,3/4/8/I) (Diab.: kein Weck)
   530/700 kcal | 15/33g Fett | 6 BE, Diab.: 3,5 BE / VK | Diab.

8. Vegetarischer Kartoffeleintopf, Weck, wahlweise mit Wiener Würstchen (A1,A3,G,I,3/4/8/I) (Diab.: kein Weck)
   450/600 kcal | 14/31g Fett | 5 BE, Diab: 2,5 BE /
   VK | LVK (kein Wiener Würstchen) | Diab.

9. Milchreis, Zucker, Zimt, Kompott (1,9,G)
   625 kcal | 9g Fett | 10 BE VK | LVK

Fischgerichte

10. Gedünstetes Seelachsfilet, Kräutersoße, Spinat, Kartoffeln (D,G)
    350 kcal | 8 g Fett | 3 BE VK | LVK | Diab.

11. Kibbeling (Seelachsstücke in Backteig), Tomatensoße, Brokkoli, Reis [A1,C,D,G]
    400 kcal | 9g Fett | 4,5 BE VK | Diab.

Fleischgerichte

12. Hähnchenbrustfilet, Bratensoße, Erbsen, Kartoffelpüree [G,3]
    400 kcal | 7g Fett | 3 BE VK | LVK | Diab.
13. Hühnerfrikassee, Broccoli, Reis [G, I]
    450 kcal | 15g Fett | 4 BE VK | LVK | Diab.
14. Rinderbraten mit Bratensoße, Rotkraut, Spätzle [A1,C,I] (LVK: Kaisergemüse statt Rotkraut)
    420 kcal | 8g Fett | 5 BE VK | LVK | Diab.
15. Paniertes Schweineschnitzel, Rahmsoße, Erbsen, Kartoffeln [A1,G]
    380 kcal | 11g Fett | 3,5 BE VK | Diab.
16. Frikadelle, Bratensoße, Bohnengemüse, Kartoffelpüree [3,A1,C,G,J]
    550 kcal | 29g Fett | 3,5 BE VK | Diab.

Dessert

Montag:	Fruchtmus [3]	70 kcal | 1,2 BE
Dienstag:	Grießpudding [A1,G]	115 kcal | 1,2 BE
Mittwoch:	Buttermilchdessert [1,G]	93 kcal | 1,2 BE
Donnerstag:	Fruchtjoghurt [1,10, G]	90 kcal | 1,5 BE
Freitag:	Pudding [1,G]	70 kcal | 1,0 BE
Samstag:	Froop-Joghurt mit Fruchtpüree [1,G]	105 kcal | 1,5 BE
Sonntag:	Fruchtdessert [1,6]	105 kcal | 1,2 BE

Abendessen

Wahlmöglichkeiten

Tee (verschiedene Sorten)	
Zucker oder Süßstoff	0,3 BE
Mischbrot (A1, A2)	3,0 BE
Mehrkornbrot (A1,A2,A4,K)	1,5 BE
Weißbrot (A1,A2,A3,G)	1,0 BE
Zwieback (A1,A3,F,G)	0,5 BE
Knäckebrot (A2,G,K)	0,5 BE
Margarine (1)	
Frischkäse (G)	
Quark (G)	
Kräuterquark (G)	
Konfitüre (2,9)	0,5 BE
Käseaufschnitt (G)	
Streichkäse (G,1)	
Wurstaufschnitt Schwein oder Geflügel (1,3,8,I,J)	
Streichwurst Schwein oder Geflügel (1,2,3)	
vegetarischer Brotaufstrich	

Je nach Kostform zusätzlich wählbar

Naturjoghurt[G]	0,5 BE
Fruchtjoghurt[1,10,G]	1,5 BE
Buttermilch[G]	1,0 BE
Tagesobst[7]	1-2 BE
Kompott[1,3,9]	1,0 BE
Fruchtmus[3]	1,2 BE
Pudding[1,G]	1,0 BE

Bitte informieren Sie uns über vorhandene Allergien oder Unverträglichkeiten.

Zusatzstoffe: Farbstoffe (1), Konservierungsstoff (2), Anitoxidationsmittel (3), Geschmacksverstärker (4), Geschwärzt (6), Gewachst (7), Phosphat oder Stabilisator (8), Süßungsmittel (9), Zuckerart und Süßungsmittel (10), Phenylalaninquelle bei Aspartam (11)

Allergene: Weizen (A1), Roggen (A2), Gerste (A3), Hafer (A4), Dinkel (A5), Kamut (A6), Krebstier (B), Ei (C), Fisch (D), Erdnüsse (E), Soja (F), Milch (G), Haselnüsse (H1), Mandeln (H2), Walnüsse (H3), Kaschunüsse (H4), Pecannüsse (H5), Paranüsse (H6), Pistazien (H7), Macadamia od. Queenslandnüsse (H8), Sellerie (I), Senf (J), Sesam (K), Schwefeldioxid (L), Lupinen (M), Weichtiere (N)

kcal = Kilokalorie
BE = Broteinheit
VK = Vollkost
LVK = Leichte Vollkost
Diab. = Diabetiker

Stand: Mai 2024