

Mittagsangebot				Abendangebot				
	DGE-zertifiziertes Menü *	Menü 1 (ohne Einschränkung)	Menü 2 (leicht verträglich)	Menü 3 (vegetarisch)		DGE-zertifiziertes Menü *	Menü 1 (vegetarisch)	Menü 2 (leicht verträglich)
Montag	Blattsalat (mit Essig/Rapsöl und Sonnenblumenkernen) Mildes Currygeschnetzeltes (mit Kokosmilch und Früchten) Couscous Fingermöhren Naturjoghurt 1,5% Ge	Blattsalat mit Essig/Rapsöl Spaghetti Soße "Carbonara" (mit Speck und Zwiebeln) geriebener Hartkäse 32% Fett i.Tr. Sc	Mildes Currygeschnetzeltes (mit Kokosmilch und Früchten) Couscous Fingermöhren Ge	Blattsalat mit Essig/Rapsöl Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung Basilikum-Tomatensoße (mit Karotten, Sellerie, Zucchini) geriebener Hartkäse 32% Fett i.Tr. Ve	Montag	Basilikum-Tomatencreme Eiersalat (mit Tomate, Essiggurke, Paprika, Zwiebeln, Karotten, Erbsen, Champignons) Basilikum-Tomatencreme Halbfettmargarine Edelgemüsesalat (Karotten, Zucchini, Pastinaken) 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst Ve	Eiersalat (mit Tomate, Essiggurke, Paprika, Zwiebeln, Karotten, Erbsen, Champignons) Basilikum-Tomatencreme Dillschnittgurken Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ve	Hähnchenschenkel Basilikum-Tomatencreme Edelgemüsesalat (Karotte, Zucchini, Pastinake) Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ge
Dienstag	Blattsalat (mit Joghurdressing und Sonnenblumenkernen) Kabeljaufilet gedünstet Senfsoße Bio-Kartoffeln Spinat Naturjoghurt 1,5% Fi	Blattsalat mit Joghurdressing Buchweizenpfanne (mit Karotte, Paprika, Lauch, Bio-Tofu, Bio-Buchweizen, Zwiebeln, Sellerie) Currysoße Ve	Kabeljaufilet gedünstet Senfsoße Bio-Kartoffeln Spinat Fi	Blattsalat mit Joghurdressing Rote-Bete-Puffer (mit Kichererbsen, Zwiebeln, Gurke) Bio-Kartoffeln Spinat Ve	Dienstag	Putenbrust Hüttenkäse 10% Fett i.Tr. Halbfettmargarine Karottensalat 2 Vollkornbrote Stück Obst Ge	Emmentaler Hüttenkäse 10% Fett i.Tr. Karottensalat Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ve	Putenbrust Hüttenkäse 10% Fett i.Tr. Karottensalat Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ge
Mittwoch	Blattsalat (mit Essig/Rapsöl und Kürbiskernen) Zartweizen mit Zwiebeln Ratatouille (Tomate, Paprika, Zucchini, Aubergine, Zwiebeln) geriebener Hartkäse 32% Fett i.Tr. Naturjoghurt 1,5% Ve	Blattsalat mit Essig/Rapsöl 3 Pfannkuchen mit Quarkrosinenfüllung Vanillesoße Ve	Truthahnschnitzel Estragonsoße Bandnudeln Broccoli Ge	Blattsalat mit Essig/Rapsöl Zartweizen mit Zwiebeln Ratatouille (Tomate, Paprika, Zucchini, Aubergine, Zwiebeln) geriebener Hartkäse 32% Fett i.Tr. Ve	Mittwoch	Heringssalat (mit roter Bete, Zwiebeln) 2 Stück Camembert 30% Fett i.Tr. Halbfettmargarine Tomate 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst Fi	2 Stück Camembert 30% Fett i.Tr. Couscous-Salat (mit Hirtenkäse, Paprika, Tomate, Essiggurke) Essiggurke Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ve	Eierlyoner Maasdamer 30% Fett i.Tr. Essiggurke Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Sc
Donnerstag	Blattsalat (mit Joghurdressing und Sonnenblumenkernen) Frscher Bio Spargel Hollandaise Bio Kartoffeln Naturjoghurt 1,5% Ve	Blattsalat mit Joghurdressing Frischer Bio Spargel Hollandaise Bio Kartoffeln Ve	Schweinegeschnetzeltes mit Tomaten Kartoffelpüree Marktgemüse (Blumenkohl, Karotten, Broccoli) Sc	Blattsalat mit Joghurdressing Frischer Bio Spargel Hollandaise Bio Kartoffeln Ve	Donnerstag	Linsensalat (mit Gurke, Kohlrabi, Karotte, Zucchini, Zwiebel) Emmentaler 30% Fett i.Tr. Tomate Halbfettmargarine 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst Ve	Linsensalat (mit Gurke, Kohlrabi, Karotte, Zucchini, Zwiebel) Emmentaler 30% Fett i.Tr. Frischkäse Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ve	Rippleaufschnitt Senf Frischkäse Tomaten-Senfgurken Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Sc
Freitag	Blattsalat (mit Essig/Rapsöl und Sonnenblumenkernen) Süßkartoffelcurry (mit Kichererbsen, Zwiebeln, Broccoli) Bio-Basmativollkornreis Karotten Naturjoghurt 1,5% Ve	Blattsalat mit Essig/Rapsöl Seelachsfilet in Kartoffelpanade Remouladensoße Bio-Kartoffeln Fi	Hühnerfrikassee (mit Schwarzwurzeln, Karotten) Bio-Basmativollkornreis Karotten Ge	Blattsalat (mit Essig/Rapsöl) Süßkartoffelcurry (mit Kichererbsen, Zwiebeln, Broccoli) Bio-Basmativollkornreis Ve	Freitag	4 Mozzarellakugeln 45 % Fett i.Tr. Schnittkäse 30% Fett i.Tr. Gemüsestifte (Karotte, Zucchini) Halbfettmargarine 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst Ve	Käsesalat (mit Essiggurke, Karotte, Sellerie) 4 Mozzarellakugeln 45 % Fett i.Tr. Gemüsestifte (Karotte, Zucchini) Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ve	Lyoner 4 Mozzarellakugeln 45 % Fett i.Tr. Gemüsestifte (Karotte, Zucchini) Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ka, Sc
Samstag	Blattsalat (mit Joghurdressing und Sonnenblumenkernen) 3 Pfannkuchen Karottensoße Zucchinigemüse Naturjoghurt 1,5% Ve	Blattsalat mit Joghurdressing Rindfleisch Eintopf "Gaisburger Art" (mit Karotte, Sellerie, Pastinake, Kartoffeln) Spätzle Roggenbrötchen Ri	Blattsalat mit Joghurdressing Rindfleisch Eintopf "Gaisburger Art" (mit Karotte, Sellerie, Pastinake, Kartoffeln) Spätzle Roggenbrötchen Ri	Blattsalat mit Joghurdressing 3 Pfannkuchen Sauerkirschzimtsoße Ve	Samstag	Brennesselkäse 50 % Fett i.Tr. 2 Falafelbällchen (mit Kichererbsen, Bulgur, Zwiebeln, Erbsen) gekochtes Ei Tomate Halbfettmargarine 2 Vollkornbrote, 1 Stück Obst Ve	Brennesselkäse 50 % Fett i. Tr. 2 Falafelbällchen (mit Kichererbsen, Bulgur, Zwiebel, Erbsen) gekochtes Ei halbe Tomate Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ve	gekochtes Ei gekochter Schinken halbe Tomate Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Sc
Sonntag	Blattsalat (mit Essig/Rapsöl und Kürbiskernen) Eingemachtes Kalbfleisch (mit Sellerie, Karotte, Zucchini) Kartoffelpüree Kohlrabi-Karotten Naturjoghurt 1,5% Ka	Eingemachtes Kalbfleisch (mit Sellerie, Karotte, Zucchini) Kartoffelpüree Kohlrabi-Karotten Gebäck Ka	Eingemachtes Kalbfleisch (mit Sellerie, Karotte, Zucchini) Kartoffelpüree Kohlrabi-Karotten Gebäck Ka	Blattsalat mit Essig/Rapsöl Polentaschnitte (Maisgrieß) mit Tomaten-Käse-Haube (mit Sellerie, Karotten, Lauch) Tomatensoße Kohlrabi-Karotten Gebäck Ve	Sonntag	Emmentaler 30 % Fett i.Tr. angemachte Käsecreme Halbfettmargarine Frühlingssalat (Blattsalate, Karotte) Balsamicodressing 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst Ve	angemachte Käsecreme Emmentaler 30 % Fett i.Tr. Frühlingssalat (Blattsalate, Karotte) Balsamicodressing Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ve	angemachte Käsecreme Kassler-Aufschnitt Senf Frühlingssalat (Blattsalate, Karotte) Balsamicodressing Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Sc

Zuwahlmöglichkeiten

Suppe	☐ Tagessuppe vegetarisch		
Dessert	☐ Obst	☐ Naturjoghurt 1,5%	☐ Milchdessert regional
Gebäck (nur Sonntag wählbar)	☐ Gebäck		



„Veggie“
am Klinikum

Sie möchten sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun? Genießen Sie eine vegetarische Mahlzeit!

Damit unterstützten Sie außerdem den nachhaltigen und bewussten Umgang mit unseren Ressourcen und leisten einen wichtiger Beitrag zu Umwelt- und Klimaschutz. Deshalb bietet die Gastronomie am Klinikum jeden Donnerstag ein erweitertes und attraktives vegetarisches Essensangebot.

Unsere Zertifizierungen:



entsprechend gekennzeichnete Komponenten stammen aus Bioanbau



EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



FS 530154



Vollwertige Verpflegung in Krankenhäusern und Rehakliniken



Abendangebot

DGE-zertifiziertes Menü *		Menü 1 (vegetarisch)	Menü 2 (leicht verträglich)
Station Ernährung	Montag	Basilikum-Tomatencreme Eiersalat (mit Tomate, Essiggurke, Paprika,Zwiebeln,Karotten, Erbsen,Champignons) Halbfettmargarine Edelgemüsesalat (Karotten, Zucchini, Pastinaken) 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst Ve	Eiersalat (mit Tomate,Essiggurke, Paprika,Zwiebeln,Karotten, Erbsen,Champignons) Basilikum-Tomatencreme Dillschnittgurken Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ve
	Dienstag	Putenbrust Hüttenkäse 10% Fett i.Tr. Halbfettmargarine Karottensalat 2 Vollkornbrote Stück Obst Ge	Emmentaler Hüttenkäse 10% Fett i.Tr. Karottensalat Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ve
	Mittwoch	Heringssalat (mit roter Bete, Zwiebeln) 2 Stück Camembert 30% Fett i.Tr. Halbfettmargarine Tomate 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst Fi	2 Stück Camembert 30% Fett i.Tr. Couscous-Salat (mit Hirtenkäse, Paprika,Tomate,Essiggurke) Essiggurke Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ve
	Donnerstag	Linsensalat (mit Gurke, Kohlrabi, Karotte, Zucchini, Zwiebel) Emmentaler 30% Fett i.Tr. Tomate Halbfettmargarine 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst Ve	Linsensalat (mit Gurke,Kohlrabi, Karotte,Zucchini,Zwiebel) Emmentaler 30% Fett i.Tr. Frischkäse Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ve
	Freitag	4 Mozzarellakugeln 45 % Fett i.Tr. Schnittkäse 30% Fett i.Tr. Gemüsestifte (Karotte, Zucchini) Halbfettmargarine 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst Ve	Käsesalat (mit Essiggurke,Karotte, Sellerie) 4 Mozzarellakugeln 45 % Fett i.Tr. Gemüsestifte (Karotte,Zucchini) Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ve
Station Ernährung	Samstag	Brennesselkäse 50 % Fett i.Tr. 2 Falafelbällchen (mit Kichererbsen, Bulgur,Zwiebeln,Erbsen) gekochtes Ei Tomate Halbfettmargarine 2 Vollkornbrote, 1 Stück Obst Ve	Brennesselkäse 50 % Fett i. Tr. 2 Falafelbällchen (mit Kichererbsen,Bulgur,Zwiebel, Erbsen) gekochtes Ei halbe Tomate Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Ve
	Sonntag	Emmentaler 30 % Fett i.Tr. angemachte Käsecreme Halbfettmargarine Frühlingssalat (Blattsalate,Karotte) Balsamicodresing 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst Ve	angemachte Käsecreme Emmentaler 30 % Fett i.Tr. Frühlingssalat (Blattsalate,Karotte) Balsamicodressing Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl Sc

Getränke	☐ kalte Milch	☐ Schwarztee	☐ Fencheltee	☐ Pfefferminztee
	☐ Kamillentee	☐ Früchtetee	☐ Grüner Tee	☐ Kräutertee
	☐ Malventee	☐ Hagebuttentee		
Backwaren (Pack à 2 Scheiben)	☐ Weißbrot	☐ Graubrot	☐ Knäckebrot (Vollkorn)	☐ gemischtes Brot
	☐ Vollkornbrot	☐ Zwieback		
Streichfett	☐ Butter	☐ Margarine	☐ Halbfett-Margarine	
Dessert	☐ Obst	☐ Naturjoghurt 1,5%		

Energiedefinierte Kost:

Die energiedefinierte Kost ersetzt die bisherigen Kostformen speziell für Diabetiker und die Reduktionskost durch eine ausgewogene, kohlenhydratdefinierte Mischkost.

Es können 3 verschiedene Energiestufen ausgewählt/angefordert werden: 1.000 kcal, 1.500 kcal und 2.000 kcal mit ca. 11-12 KHE, 17-19 KHE oder 23-25 KHE.

Die Mahlzeiten sind gleichzeitig zuckerreduziert und cholesterinarm und somit genauso zur Gewichtsreduktion, bei Kohlenhydrat- und Fettstoffwechselstörungen, sowie auch für Gesundheitsbewußte geeignet.

- **Service**
- Für organisatorische und spezielle Fragen stehen Ihnen telefonisch zur Verfügung:
- **Die Produktionsleitung:**
- ☎22040 / 22001 / 22121
- **Die Ernährungsberatung:**
- ☎34590 (8 - 9 Uhr oder 12 - 13 Uhr)

Änderungen sind vorbehalten | Stand 03/2023

Übersicht Zusatzstoffe & Allergene* Frühstück		
Hauptkomponenten	Zusatzstoffe	Allergene
Brötchen hell		D D1 D3
Brutpaket Grau		D D1 D2 D3
Brutpaket Vollkorn		D D1 D2 D3
Brutpaket Weiß		D D1 D3 G
Butter 10g		G
Einback		A D D1 G
Frischkäse		G
Frühstückswurst 30g	2 3 4 8	J K
Gouda 48%		G
Halbfettmargarine 10g	1	
Kakaopulver 1Port.		G
Margarine 10g	1 3	
Milch Kalt		G
Nuß-Nugat-Creme		G H H2
Pack Knäckebrot VK		D D2
Pack Zwieback		D D1 D3 G M
Quark natur port.		G

Übersicht Zusatzstoffe & Allergene* Dessert		
Hauptkomponenten	Zusatzstoffe	Allergene
Gebäck	1 2 3 8 9	A D D1 G H H1 H2
Milchdessert regional	1	G
Naturjoghurt 1,5%		G
Obst ME	6	
Pudding		G

Allergenkennzeichnung

Wir sind ein Großbetrieb, in dem viele verschiedene Zutaten verarbeitet werden. Darum ist eine Kreuzkontamination mit ungewollten Zutaten nicht auszuschließen. Alle Speisen können Spuren der 14 Hauptallergene (A-N, siehe Legende) enthalten.

Wenn bei Ihnen ausgeprägte allergische Reaktionen auf einzelne Lebensmittel auftreten, informieren Sie bitte in Ihrem eigenen Interesse das Pflegepersonal.

Dieses wird die Information an die Küche weiterleiten. Hier wird Ihre Menüauswahl entsprechend beurteilt oder ggf. Speisen separat zubereitet.

* Speisen, die keine kennzeichnungspflichtigen Inhaltsstoffe haben, werden in der Tabelle nicht aufgeführt

Fleischkennzeichnung / Hauptkomponente

Fi = Fisch, Ge = Geflügel, Ka = Kalb, La = Lamm, Ri = Rind, Sc = Schwein, Ve = Vegetarisch, Wi = Wild

Übersicht Zusatzstoffe & Allergene* Mittag		
Hauptkomponenten	Zusatzstoffe	Allergene
3 Pfannkuchen	8	A D D1 G
Bandnudeln		D D1
Bas.-Tomatensoße		J
Blattsalat (Essig/Öl)	3	I K
Blattsalat (Jogisoße)	3 9	A D D1 G I K
Blattsalat DGE-E/Ö(K)	3	I K
Blattsalat DGE-E/Ö(S)	3	I K
Blattsalat DGE-Jogi(S)	3 9	A D D1 G I K
Buchweizenpfanne	3	J K M
Couscous		D D1
Couscous DGE		D D1
Currysoße	8	A G K
Eingema. Kalbfleisch	8	A D D3 G J
Fischfilet gedünstet		C D D3 J
Gaisburger Eintopf		J
ger. Hartkäse 32%	2	A G
Hollandaise	8	A G
Hühnerfrikassee	8	A G
Karottensoße		G
Kartoffelpüree		G
Kartoffelpüree DGE		G
Mildes Currygeschn.	1 8	G K
Naturjoghurt 1,5%		G
Pfannkuchen süß gef.		A D D1 G
Polentaschnitte		G J
Putenragout mit Tom.		D D3 J
Ratatouille	2	
Remouladensoße	3	A K
Roggenbrötchen		D D1 D2 D3
Rote Bete Puffer		D D1
Sauerkirschzimtsoße	1	
Seelachsfilet m. Kart.		C D D1
Senfsoße	8	A G K
Soße "Carbonara"	2 3 8	G
Spaghetti		D D1
Spätzle		A D D1
Spinat	8	G
Süßkartoffelcurry	2	K
Tortellini Ricotta+Spi		A D D1 G
Vanillesoße		G
Zartweizen m.Zwie		D D1

Verwendete Zusatzstoffe:

1 = Farbstoff, 2 = Konservierungsstoff, 3 = Antioxidationsmittel, 4 = Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 6 = gewachst, 7 = geschwärzt, 8 = Phosphat, 9 = Süßungsmittel, 10 = Phenylalanin, 11 = Lachsesatz, 12 = chininhaltig

Übersicht Zusatzstoffe & Allergene* Abend		
Hauptkomponenten	Zusatzstoffe	Allergene
Brutpaket 3,5 KHE		D D1 D2 D3 G L
Brutpaket gemischt		D D1 D2 D3 D4 D5
Brutpaket Grau		D D1 D2 D3
Brutpaket Vollkorn		D D1 D2 D3
Brutpaket Weiß		D D1 D3 G
Butter 10g		G
Halbfettmargarine 10g	1	
Margarine 10g	1 3	
Milch Kalt		G
Pack Knäckebrot VK		D D2
Pack Zwieback		D D1 D3 G M

Hauptkomponenten	Zusatzstoffe	Allergene
2 Falafelbällchen		D D1
ang. Käsecreme 40g		G
Bas.-Tom.creme 40g		G
Brennesselkäse 40g		G
Brutpaket Vollkorn		D D1 D2 D3
Butter 10g		G
Camembert 50g		G
Couscous-Salat m.Hirt.	3 9	D D1 G I K
Dillschnittgurken	1 3	K
Edelgemüsesalat	3	I K
Eierlyoner 45g	2 3 8	A K
Eiersalat	3 9	A G K
Emmentaler 30%		G
Essiggurke	2 9	
Frischkäse		G
gek. Schinken 40g	2 3 8	
gekochtes Ei		A
Halbfettmargarine 10g	1	
Hüttenkäse 40g		G
Karottensalat	2 3 9	I
Käsesalat mit Rohkost	1 3 9	G I J K
Kassler-Aufschnitt 50g	2 3	
Linsensalat veg	2 3	I K
Lyoner 45g	2 3 8	K
Maasdamer 40g		G
Mozzarellakugeln	3	G I
Obst	6	
Putenbrust 40g	2 3	
Rippleaufschnitt 45g	2 3	
roter Heringssalat		A C K
Schnittkäse (30%) 40g	1	G
Senf		K
Tomaten-Senf Gurken	3 9	K

Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

Hauptallergene:

A= Ei, B= Erdnüsse, C= Fisch, D= Glutenhaltiges Getreide D1= Weizen, D2= Roggen, D3= Gerste, D4= Hafer, D5= Dinkel, D6=Kamut, D7= Hybridstämme davon, E= Krebstiere, F = Lupinen, G= Milch und Milchprodukte (einschl. Laktose), H= Schalenfrüchte, H1= Mandeln, H2= Haselnüsse, H3= Walnüsse, H4= Cashewnüsse, H5= Pecannüsse, H6= Paranüsse, H7= Pistazien, H8= Macadamianüsse, I = Schwefeldioxid und Sulfite (Konzentration >10mg/kg) oder 10mg/l), J= Sellerie, K= Senf, L= Sesamsamen, M= Soja, N= Weichtiere



Menüplan KW 19

5. Mai - 11. Mai 2025

Name	Station	Zimmer
------	---------	--------

Sehr geehrte Patient*innen,

Mit unserem Speiseplan bieten wir Ihnen einige Auswahlmöglichkeiten bei den Mahlzeiten an. Zum Frühstück können Sie zwischen verschiedenen Komponenten wählen. Beim Mittag- und Abendessen wählen Sie zwischen drei verschiedenen Menüs, die der Jahreszeit angepasst sind.

Die Mahlzeiten werden hier im Hause zeitnah zubereitet. Bei der Zusammenstellung unserer Speisen achten wir auf Regionalität, Ausgewogenheit und Vielfaltigkeit unter Berücksichtigung ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse.

Durch unsere erfolgreiche **DGE-Zertifizierung** erfüllen wir unseren Qualitätsanspruch ihnen eine nährstoffoptimierte Vollverpflegung anzubieten. Wir möchten zu Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Genesung beitragen. Für eine gesundheitsfördernde und ausgewogene Vollverpflegung empfehlen wir Ihnen unsere DGE-Menüvorschläge zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

Weitere Informationen was und wieviel davon täglich zu einer gesundheitsfördernden Ernährung gehört, finden Sie in unserer

Patient*inneninformation "Gut essen und trinken - die DGE-Empfehlungen".

Bitte teilen Sie unseren Menüassistenten oder der Pflege mit, welches Menü Sie anfordern möchten. Ihr Wunsch wird an die Küche weitergeleitet.

Falls der behandelnde Arzt eine spezielle Kost angeordnet hat, bestehen für Sie eventuell Einschränkungen bei der Auswahl. Wir wünschen Ihnen gute Besserung.

Das Verpflegungs-Team

Frühstück

DGE-zertifiziertes-Menü *		* Die Menülinie mit dem Station Ernährung-Logo entspricht dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken" und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.			
		2 Scheiben Vollkornbrot, 10 g Halbfettmargarine, 2 x 1/2 Scheibe Gouda (48 % Fett i. Tr.) und 1x Frischkäse (34% Fett i. Tr.), 1 Stück Obst und 1 Stück Tomate			
Getränke	☐ Bohnenkaffee	☐ Kaffee entkoffeiniert	☐ Hagebuttentee	☐ Kakaopulver	
	☐ kalte Milch	☐ Schwarztee	☐ Fencheltee	☐ Pfefferminztee	
Backwaren	☐ kalte Milch	☐ Fruchtetee	☐ Grüner Tee	☐ Kräutertee	
	☐ Malventee				
Belag	☐ Brötchen	☐ Weißbrot	☐ Zwieback	☐ Knäckebrot (Vollkorn)	
	☐ Vollkornbrot	☐ Graubrot			
Zwischenmahlzeit	☐ Konfitüre	☐ Honig	☐ Nuß-Nougat-Creme	☐ Quark 20% Fett i. Tr.	
	☐ Wurst	☐ Frischkäse	☐ Schnittkäse ≤ 50 % Fett i. Tr.	☐ Butter	
Zwischenmahlzeit	☐ Margarine	☐ Halbfett-Margarine			
	☐ Naturjoghurt 1,5 %	☐ Fruchtjoghurt	☐ Obst		