

Mittagsangebot					Abendangebot				
* 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.					* 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.				
	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 Linsengemüse mit Bio-Linsen, Karotte, Sellerie, Lauch Spätzle Naturjoghurt 1,5% Fett	1 Wienerle Linsengemüse mit Bio-Linsen, Karotte, Sellerie, Lauch Spätzle	Hacksteak braune Kräutersoße Kartoffelpüree Broccoligemüse	Blattsalat mit Essig/Rapsöl Vollkornnudelpfanne (mit vegetarischen Würfeln, Karotten, Paprika, Lauch, Zwiebeln, Sellerie) Tomatensoße	Montag	Maasdamer 30% Fett i. Tr. Curryfruchtfrischkäse mit Pfirsich, Birne, Ananas Maasdamer 30% Fett i. Tr. Essiggurke Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Curryfruchtfrischkäse mit Pfirsich, Birne, Ananas Maasdamer 30% Fett i. Tr. Essiggurke Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Geflügelleberwurst fein Maasdamer 30% Fett i. Tr. Essiggurke Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	
Dienstag	Blattsalat mit Joghurdressing und Sonnenblumenkernen Fischragout mit Seelachs, Sellerie, Karotte, Zucchini Bio-Kartoffeln Pariser Karotten Naturjoghurt 1,5% Fett	Blattsalat mit Joghurdressing gefüllte Paprika (mit Hackfleisch-Zwiebelfüllung) Bio-Kartoffeln Tomatensoße	Fischragout (mit Seelachs, Sellerie, Karotte, Zucchini) Reis Pariser Karotten	Blattsalat mit Joghurdressing Couscouspfanne mit Tofu Karotten, Paprika, Lauch Zwiebeln, Sellerie Currysoße	Dienstag	Emmentaler 30% Fett i. Tr. Griechischer Salat mit Hirtenkäse, Kraut, Karotte Gurke, Paprika, Kohlrabi, Zwiebel, Oliven Halbfettmargarine 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst	Griechischer Salat (mit Hirtenkäse, Kraut, Karotte Gurke, Paprika, Kohlrabi, Zwiebel, Oliven) Emmentaler 30% Fett i. Tr. Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Geflügelsülzenaufschnitt Hüttenkäse 10% Fett i. Tr. Zuccinisalat mit Tomate Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	
Mittwoch	Blattsalat mit Essig/Rapsöl und Kürbskernen Gemüserisotto mit Erbsen, Zwiebeln, Karotte Sellerie, Lauch Schnitzel vegetarisch enthält Weizen, Milch, Ei Naturjoghurt 1,5% Fett	Blattsalat mit Essig/Rapsöl Gemüserisotto mit Erbsen, Zwiebeln, Karotte Sellerie, Lauch Schnitzel vegetarisch enthält Weizen, Milch, Ei	Hähnchenbrustfilet Bratensoße Bulgur (mit Bio-Bulgur, Sellerie, Karotten, Zucchini) Blumenkohlgemüse	Blattsalat mit Essig/Rapsöl 4 Bio-Kartoffelpuffer Bio-Apfelmus	Mittwoch	Hüttenkäse 10% Fett i. Tr. 2 Stück Camembert 30% Fett i.Tr. Halbfettmargarine bunter Bohnensalat (mit Mais, Tomate) Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Hüttenkäse 10% Fett i. Tr. 2 Stück Camembert 30% Fett i.Tr. bunter Bohnensalat (mit Mais und Tomate) Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Bierschinken 2 Stück Camembert 30% Fett i. Tr. halbe Tomate Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	
Donnerstag	Blattsalat mit Essig/Rapsöl und Sonnenblumenkernen Putengeschnetzeltes Vollkornnudeln Broccoli Naturjoghurt 1,5% Fett	Blattsalat mit Joghurdressing Kartoffel-Tortilla (mit Paprika Aubergine, Zucchini, Zwiebeln) Zuccchinisoße	Putengeschnetzeltes Vollkornnudeln Broccoligemüse	Griechischer Kartoffelsalat (mit Paprika, Tomate, Zwiebeln Hirtenkäse, Oliven) 3 Weizen-Nuggets (enthält Ei und Milch) Remouladensoße	Donnerstag	Basilikum-Tomatencreme Couscous-Salat mit Hirtenkäse, Essiggurke, Paprika, Tomate Halbfettmargarine Gemüsestifte Karotten, Zucchini 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst	Couscous-Salat (mit Hirtenkäse, Essiggurke, Paprika, Tomate) Basilikum-Tomatencreme Gemüsestifte (Karotten, Zucchini) Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Hähnchenschenkel Basilikum-Tomatencreme Gemüsestifte (Karotten, Zucchini) Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	
Freitag	Blattsalat mit Essig/Rapsöl und Sonnenblumenkernen Seelachsfilet gedünstet weiße Kräutersoße Bio-Kartoffeln Marktgemüse Blumenkohl, Karotten, Broccoli Naturjoghurt 1,5% Fett	Seelachsfilet gedünstet weiße Kräutersoße Bio-Kartoffeln Marktgemüse Blumenkohl, Karotte, Broccoli	Blattsalat mit Essig/Rapsöl 2 Fleischbällchen Kapernsoße Bio-Basmativollkornreis	Blattsalat mit Essig/Rapsöl Vegetarisches Geschnetzeltes "Gyros" (mit Sojastreifen, Gurke, Zwiebeln) Bio-Basmativollkornreis Marktgemüse Blumenkohl, Karotten, Broccoli	Freitag	Maasdamer 30% Fett i. Tr. Camembert 30% Fett i. Tr. angemachter Quark Halbfettmargarine Karottensalat 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst	Maasdamer 30% Fett i. Tr. Camembert 30% Fett i. Tr. angemachter Quark Karottensalat Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Tomatenlyoner angemachter Quark Karottensalat Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	
Samstag	Blattsalat mit Joghurdressing und Sonnenblumenkernen bunte Nudeln Tomatensoße "mediterran" mit Zwiebel, Paprika, Mais, Oliven Kohlrabi, geriebener Hartkäse 32% Fett i.Tr. Naturjoghurt 1,5% Fett	Blattsalat mit Joghurdressing Truthahnschnitzel Geflügelsoße bunte Nudeln	Blattsalat mit Joghurdressing Truthahnschnitzel Geflügelsoße bunte Nudeln	Blattsalat mit Joghurdressing bunte Nudeln, Kohlrabi Tomatensoße "mediterran" mit Zwiebeln, Paprika, Mais, Oliven geriebener Hartkäse 32% Fett i.Tr.	Samstag	Emmentaler 30% Fett i. Tr. Kalter Braten, Senf Halbfettmargarine frische Gurkenscheiben 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst	Eiersalat (mit Tomate, Essiggurke, Paprika, Zwiebeln, Karotte, Erbsen, Champignons) Emmentaler 30% Fett i. Tr. Senfgurken Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Kalter Braten, Senf Emmentaler 30% Fett i. Tr. Senfgurken Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	
Sonntag	Blattsalat mit Essig/Rapsöl und Kürbiskernen Eieromelette Bio-Kartoffeln Helle Soße Romanescogemüse Naturjoghurt 1,5% Fett	Schweinebraten mit Brot-Kalbfleischfüllung Rahmsoße Kartoffelpüree Romanescogemüse Gebäck	Schweinebraten mit Brot-Kalbfleischfüllung Rahmsoße Kartoffelpüree Romanescogemüse Gebäck	Blattsalat mit Essig/Rapsöl Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung Pesto-Käsesoße Romanescogemüse Gebäck	Sonntag	3 Makrelenfilets geräuchert (enthält Gräten) Petersilienfrischkäse Halbfettmargarine Tomate 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst	Gouda 30% Fett i. Tr. Petersilienfrischkäse halbe Tomate Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Geflügelpastete Petersilienfrischkäse halbe Tomate Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	

Zuwahlmöglichkeiten

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



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:



DE-ÖKO-005
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

entsprechend gekennzeichnete Komponenten stammen aus Bioanbau



Station Ernährung
Vollwertige Verpflegung in Krankenhäusern und Rehakliniken



Abendangebot

	DGE-zertifiziertes Menü *	Menü 1 (vegetarisch)	Menü 2 (leicht verträglich)	
Montag	Maasdamer 30% Fett i. Tr. Curryfruchtfrischkäse mit Pfirsich,Birne,Ananas Maasdamer 30% Fett i. Tr. Essiggurke Tomate 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst	Curryfruchtfrischkäse mit Pfirsich,Birne,Ananas Maasdamer 30% Fett i. Tr. Essiggurke Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Geflügelleberwurst fein Maasdamer 30% Fett i. Tr. Essiggurke Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Montag
Dienstag	Emmentaler 30% Fett i. Tr. Griechischer Salat mit Hirtenkäse,Kraut,Karotte Gurke,Paprika,Kohlrabi, Zwiebel,Oliven Halbfettmargarine 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst	Griechischer Salat (mit Hirtenkäse,Kraut,Karotte Gurke,Paprika,Kohlrabi, Zwiebel,Oliven) Emmentaler 30% Fett i. Tr. Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Geflügelsülzenaufschnitt Hüttenkäse 10% Fett i. Tr. Zuccinisalat mit Tomate Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Dienstag
Mittwoch	Hüttenkäse 10% Fett i. Tr. 2 Stück Camembert 30% Fett i.Tr. Halbfettmargarine bunter Bohnensalat (mit Mais,Tomate) 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst	Hüttenkäse 10% Fett i. Tr. 2 Stück Camembert 30% Fett i.Tr. bunter Bohnensalat (mit Mais und Tomate) Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Bierschinken 2 Stück Camembert 30% Fett i. Tr. halbe Tomate Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Mittwoch
Donnerstag	Basilikum-Tomatencreme Couscous-Salat mit Hirtenkäse,Essiggurke, Paprika,Tomate Halbfettmargarine Gemüsestifte Karotten,Zucchini 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst	Couscous-Salat (mit Hirtenkäse,Essiggurke, Paprika,Tomate) Basilikum-Tomatencreme Gemüsestifte(Karotten,Zucchini) Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Hähnchenschenkel Basilikum-Tomatencreme Gemüsestifte (Karotten, Zucchini) Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Donnerstag
Freitag	Maasdamer 30% Fett i. Tr. Camembert 30% Fett i. Tr. angemachter Quark Halbfettmargarine Karottensalat 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst	Maasdamer 30% Fett i. Tr. Camembert 30% Fett i. Tr. angemachter Quark Karottensalat Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Tomatenlyoner angemachter Quark Karottensalat Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Freitag
Samstag	Emmentaler 30% Fett i. Tr. Kalter Braten, Senf Halbfettmargarine frische Gürkenscheiben 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst	Eiersalat (mit Tomate, Essiggurke,Paprika,Zwiebeln, Karotte,Erbsen,Champignons) Emmentaler 30% Fett i. Tr. Senfgurken Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Kalter Braten, Senf Emmentaler 30% Fett i. Tr. Senfgurken Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Samstag
Sonntag	3 Makrelenfilets geräuchert (enthält Gräten) Petersilienfrischkäse Halbfettmargarine Tomate 2 Vollkornbrote 1 Stück Obst	Gouda 30% Fett i. Tr. Petersilienfrischkäse halbe Tomate Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Geflügelpastete Petersilienfrischkäse halbe Tomate Streichfett nach Wahl Brot nach Wahl	Sonntag

Getränke	☐ kalte Milch ☐ Kamillentee ☐ Malventee	☐ Schwarzttee ☐ Früchtetee ☐ Hagebuttentee	☐ Fencheltee ☐ Grüner Tee	☐ Pfefferminztee ☐ Kräutertee
Backwaren (Pack à 2 Scheiben)	☐ Weißbrot ☐ Vollkornbrot	☐ Graubrot ☐ Zwieback	☐ Knäckebrot (Vollkorn)	☐ gemischtes Brot
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:

☎0162 2305233

Sekretariat der Ernährungsberatung:

☎33350 (Montag - Donnerstag 8 - 16 Uhr)

Änderungen sind vorbehalten | Stand 07/2024

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
2 Fleischbällchen		A D D1
4 Bio-Kartoffelpuffer	3	A D D1
Apfelmus	3	
Bio-Bulgur		D D1 J
Bio-Linsengemüse	3	I J K
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
bunte Nudeln		D D1
bunte Nudeln		D D1
Cous-Cous mit Tofu	2 3	D D1 J K M
Currysoße	8	A G K
Eieromelette LK veg	8	A G
Fischfilet gedünstet		C D J
Fischragout	8	A C G J
Geflügelsoße	8	
Gemüserisotto	2	G H H4 J
ger. Hartkäse 32%	2	A G
griech. Kart.salat	1 2 3	G I
Hacksteak		A D D1 K
Hähnchenbrustfilet		D D1 J
Helle Soße	8	G
Kapernsoße	8	A G
Kartoffelpüree		G
Kartoffel-Tortilla	2	A
Naturjoghurt 1,5%		G
Pesto-Käsesoße	8	G H H4
Putengeschnetzeltes		G
RahmsöÙe		G
RemouladensoÙe	3	A K
Schnitzel vegetarisch	1 8	A D D1 D4 G
Schweinebraten gefüllt	4 8	A D D1 D2 K
Spätzle		A D D1
Spätzle DGE		A D D1
Tom.soÙe*mediterran"	2	
Tortellini Ricotta+Spi		A D D1 G
veg.Geschnetz. "Gyros"	2 9	G M
VK-Nudelgemüsepfanne	3 8	A D D1 D4 G J K
Vollkornnudeln		D D1
weiÙe KräutersöÙe	8	A G
Weizen-Nuggets 3Stk	1 8	A D D1 D4 G
Wienerle 1 Stück	2 4 8	J K
ZucchiniöÙe	8	G

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

Weitere Komponenten

Hauptkomponenten	Zusatzstoffe	Allergene
angemachter Quark 40g		G
Bas.-Tom.creme 40g		G
Bierschinken 45g	2 3	K
Brutpaket Vollkorn		D D1 D2 D3
Bunter Bohnensalat	2 3	I
Butter 10g		G
Camembert 25g		G
Camembert 25g		G
Camembert 50g		G
Couscous-Salat m.Hirt.	3 9	D D1 G I K
Curryfruchtfr.käse 40g	1 2 9	G K
Eiersalat	3 9	A G K
Emmentaler 30%		G
Essiggurke	2 9	
Geflügelleberwurst 25g	2 3 4 8	J K
Geflügelpastete 50g	2 3 8	H H7 K
Geflügelsülze 45g	2 3	
Gouda		G
Grie.Salat m. Hirtenk.	3 9	G I
Halbfettmargarine 10g	1	
Hüttenkäse 40g		G
Karottensalat	2 3 9	I
Maasdamer 40g		G
Makrelenfilet geräuch.		C
Obst	6	
Peters.frischkäse 40g		G
Senf		K
Senfgurken	3 9	K
Tomatenlyoner (Ge) 45g	2 3 8	K
Zucchini-salat	3	I

Menüplan KW 28

7. Juli - 13. Juli 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 ☐ kalte Milch ☐ Kamillentee ☐ Malventee	☐ Kaffee entkoffeiniert ☐ Schwarztee ☐ Früchtetee	☐ Hagebuttentee ☐ Fencheltee ☐ Grüner Tee	☐ Kakaopulver ☐ Pfefferminztee ☐ Kräutertee
Backwaren	☐ Brötchen ☐ Vollkornbrot	☐ Weißbrot ☐ Graubrot	☐ Zwieback	☐ Knäckebrot (Vollkorn)
Belag	☐ Konfitüre ☐ Wurst ☐ Margarine	☐ Honig ☐ Frischkäse ☐ Halbfett-Margarine	☐ Nuß-Nougat-Creme ☐ Schnittkäse ≤ 50 % Fett i. Tr.	
Zwischenmahlzeit	☐ Naturjoghurt 1,5 %	☐ Fruchtjoghurt	☐ Obst	