



ST. ELISABETH-HOSPITAL  
MEERBUSCH-LANK  
RHEINISCHES RHEUMA-ZENTRUM

**SPEISEKARTE**  
100 % NATÜRLICH  
0% ZUSATZSTOFFE

das  
**RESTAURANT**  
am bett

# FRÜHSTÜCK

## UNSER LEICHTES VEGGIE-FRÜHSTÜCK

KÄSE | TOMATE | GURKE | PIKANTER BROTAUFSTRICH

LAKTOSE | MILCH | SESAM | SELLERIE | SENF

## ERGÄNZUNGSMÖGLICHKEITEN

### FRISCHWURST\*

WECHSELNDE FRISCHWURST

(Z.B. TRUTHAHNSALAMI ODER GEFLÜGELMORTADELLA)

LEIDER KOMMEN DIE WURSTWAREN NOCH NICHT OHNE ZUSATZSTOFFE AUS. BIS WIR UNSERE EIGENE WURST ENTWICKELT HABEN,

ENTHÄLT DIESE WURST DIE FOLGENDEN ZUSATZSTOFFE:

\*FARB- & KONSERVIERUNGSSTOFF, NITRITPÖKELSALZ, ANTI-OXIDATIONSMITTEL, GESCHMACKSVERSTÄRKER UND PHOSPHAT.

ODER

### FRUCHTAUFSTRICH

WECHSELNDER FRUCHTAUFSTRICH

(Z.B. PFLAUME, ERDBEERE, MANGO ODER KIRSCHKE)

UNSERE FRUCHTAUFSTRICHE ENTHALTEN IM VERGLEICH ZU HERKÖMMLICHEN FRUCHTGELEES ODER -MARMELADEN LEDIGLICH EIN DRITTEL AN ZUCKER. WIR VERZICHTEN VOLLSTÄNDIG AUF DIE ZUGABE VON INDUSTRIEZUCKER. DIE SÜSSE KOMMT VON DEN FRÜCHTEN UND DEN DATTELN.

## UNSER SÜSSES FRÜHSTÜCK

FRUCHTAUFSTRICH | HONIG | MAGERQUARK

LAKTOSE | MILCH

## ERGÄNZEN SIE IHR FRÜHSTÜCK GERNE UM 2 EXTRAS IHRER WAHL

### MÜSLI MIT MILCH

7g Eiweiß | 22g Kohlenhydrate | 5g Fett

WEIZEN | HAFER | LAKTOSE | MILCH | GLUTEN

**163 kcal | 1 BE**

### MÜSLI MIT JOGHURT

11g Eiweiß | 20g Kohlenhydrate | 5g Fett

WEIZEN | HAFER | LAKTOSE | MILCH | GLUTEN

**200 kcal | 1 BE**

### HAFERBREI

7g Eiweiß | 13g Kohlenhydrate | 3g Fett

WEIZEN | HAFER | LAKTOSE | MILCH | GLUTEN

**138 kcal | 1 BE**

### GEKOCHTES EI

7g Eiweiß | 0g Kohlenhydrate | 6g Fett

EI

**78 kcal | 0 BE**

### OBST DES TAGES

## WÄHLEN SIE IHR BROT ODER BRÖTCHEN:

### WEIZENBRÖTCHEN

6g Eiweiß | 33g Kohlenhydrate | 2g Fett

WEIZEN | GLUTEN | ROGGEN

**177 kcal | 3 BE**

### KÖRNERBRÖTCHEN

8g Eiweiß | 33g Kohlenhydrate | 4g Fett

WEIZEN | GLUTEN | ROGGEN | GERSTE | HAFER

**210 kcal | 3 BE**

### BUTTER

0g Eiweiß | 0g Kohlenhydrate | 8g Fett

LAKTOSE | MILCH

**74 kcal | 0 BE**

### VOLLKORNBROT

2g Eiweiß | 12g Kohlenhydrate | 0g Fett

WEIZEN | GLUTEN | ROGGEN | GERSTE

**61 kcal | 1 BE**

### WEISSBROT

2g Eiweiß | 9g Kohlenhydrate | 0g Fett

WEIZEN | GLUTEN

**50 kcal | 1 BE**

### MARGARINE

0g Eiweiß | 0g Kohlenhydrate | 12g Fett

FARBSTOFF

**106 kcal | 0 BE**

### KNÄCKEBROT

2g Eiweiß | 10g Kohlenhydrate | 0g Fett

WEIZEN | GLUTEN | ROGGEN | GERSTE | HAFER

**48 kcal | 1 BE**

### MISCHBROT

2g Eiweiß | 14g Kohlenhydrate | 0g Fett

WEIZEN | GLUTEN

**75 kcal | 1 BE**

## HEISSGETRÄNKE

### KAFFEE

**3 kcal | 0 BE**

### GRÜNER TEE

**1 kcal | 0 BE**

### PFEFFERMINZ TEE

**2 kcal | 0 BE**

### SCHWARZER TEE

**2 kcal | 0 BE**

### FRÜCHTE TEE

**2 kcal | 0 BE**

### FENCHEL TEE

**2 kcal | 0 BE**

### ROOIBOS VANILLE TEE

**2 kcal | 0 BE**

### KAKAO

**2 kcal | 0 BE**

# NATURAL FOOD

WIR SETZEN AUF 100% NATURAL FOOD. IN DEN LETZTEN JAHREN HAT DIE ZAHL DER LEBENSMITTELALLERGIEN UND UNVERTRÄGLICHKEITEN STARK ZUGENOMMEN. DESHALB VERZICHTEN WIR AUF **ALLE** ZUSATZSTOFFE MIT E-NUMMERN. FÜR DIE ZUBEREITUNG UNSERER GERICHTE VERWENDEN WIR AUSSCHLIESSLICH SALZ, PFEFFER, ESSIG, ÖL, ZITRONE, WASSER UND FRISCHE GEWÜRZE.

## GEFLÜGEL

### G1 PUTEN-COUSCOUS PFANNE MIT ERBSEN & GELBER BETE

PUTENBRUST | COUSCOUS | GELBE BETE  
ERBSE | ZWIEBEL | SÜSS-WÜRZIGE SAUCE

37g Eiweiß | 91g Kohlenhydrate | 14g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA | SCHALENFRUCHT | KASCHUNUSS

**649 kcal | 8 BE**

### G2 FRIKASSEE VON DER PUTE MIT ERBSEN & KAROTTEN

PUTENBRUST | REIS | ERBSE | KAROTTE  
HELLE GEMÜSESAUCE

33g Eiweiß | 58g Kohlenhydrate | 7g Fett

MILCH | LAKTOSE | SELLERIE

**439 kcal | 5 BE**

### G3 PUTENCURRY MIT BROKKOLI & KARTOFFELN

PUTENBRUST | KARTOFFEL | SÜSSKARTOFFEL  
BROKKOLI | ZWIEBEL | PAPRIKA | CURRYSAUCE

24g Eiweiß | 37g Kohlenhydrate | 6g Fett

MILCH | LAKTOSE | SELLERIE | SENF

**499 kcal | 3 BE**

### G4 ASIA-REISPFANNE MIT PAPRIKA, BOHNEN & PUTENBRUST

PUTENBRUST | REIS | PAPRIKA | BOHNE  
ZWIEBEL | WÜRZIGE SAUCE

29g Eiweiß | 54g Kohlenhydrate | 11g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA | MILCH | LAKTOSE

**442 kcal | 5 BE**

### G5 PEPERONATA MIT PUTE & KARTOFFELN

PUTENBRUST | KARTOFFEL | SÜSSKARTOFFEL  
ZUCCHINI | PAPRIKA | TOMATENSAUCE

27g Eiweiß | 52g Kohlenhydrate | 9g Fett

**417 kcal | 4 BE**

### G6 NUDEL-TOMATEN-PFANNE MIT ZUCCHINI & PUTENBRUST

PUTENBRUST | NUDELN | ZUCCHINI  
ZWIEBEL | TOMATENSAUCE

32g Eiweiß | 53g Kohlenhydrate | 10g Fett

EI | WEIZEN | GLUTEN

**448 kcal | 4 BE**

## RIND

### R1 TAFELSPITZ MIT RÖTKOHL & KARTOFFELN

TAFELSPITZ | KARTOFFEL |  
APFELRÖTKOHL | DUNKLE GEMÜSESAUCE

27g Eiweiß | 47g Kohlenhydrate | 15g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA

**445 kcal | 4 BE**

### R2 TAFELSPITZ MIT NUDELN & GEMÜSE AUF ASIATISCHE ART

TAFELSPITZ | NUDELN | ZUCCHINI | ZWIEBEL  
PAPRIKA | WÜRZIGE SAUCE

33g Eiweiß | 50g Kohlenhydrate | 19g Fett

WEIZEN | GLUTEN | EI | SOJA | MILCH | LAKTOSE

**514 kcal | 4 BE**

### R3 TAFELSPITZ MIT KARTOFFELN & ROSENKOHL

TAFELSPITZ | KARTOFFEL | SÜSSKARTOFFEL  
ROSENKOHL | SÜSS-WÜRZIGE GEMÜSESAUCE

30g Eiweiß | 75g Kohlenhydrate | 21g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA | SCHALENFRUCHT | KASCHUNUSS

**627 kcal | 6 BE**

### R4 TAFELSPITZ MIT ERBSEN, KARTOFFELN & KAROTTEN

TAFELSPITZ | KARTOFFEL | ERBSE | KAROTTE  
DUNKLE GEMÜSESAUCE

32g Eiweiß | 54g Kohlenhydrate | 14g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA

**480 kcal | 5 BE**

### R5 TAFELSPITZ MIT REIS & PAPRIKA-PILZ-SAUCE

TAFELSPITZ | REIS | PAPRIKA | PILZE  
DUNKLE GEMÜSESAUCE

28g Eiweiß | 46g Kohlenhydrate | 14g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA

**420 kcal | 4 BE**

### TAFELSPITZ MIT REIS & PAPRIKA-PILZ-SAUCE



PUTEN-COUSCOUS PFANNE  
MIT ERBSEN & GELBER BETE



# HEALTHY FOOD

DIE GERICHTE UNSERER SPEISEKARTE LEHNEN SICH AN DIE EMPFEHLUNGEN DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) AN. BEI SÜSSEN SPEISEN UND ZUTATEN NUTZEN WIR STATT ZUCKER DIE SÜSSE AUS DER DATTEL, WEIL SIE IM GEGENSATZ ZUM RAFFINIERTEN ZUCKER BALLASTSTOFFE ENTHÄLT, DIE SCHNELLER UND LÄNGER SÄTTIGEN.

## SCHWEIN

### S1 SCHWEINEMEDAILLONS MIT KARTOFFELN & BOHNEN

SCHWEINEFILET | KARTOFFEL | BOHNEN  
DUNKLE GEMÜSESAUCE

26g Eiweiß | 44g Kohlenhydrate | 9g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA

375 kcal | 4 BE

### S2 ERBSEN-REIS MIT SCHWEINEMEDAILLONS

SCHWEINEFILET | REIS | ERBSE | KAROTTE  
HELLE GEMÜSESAUCE

29g Eiweiß | 51g Kohlenhydrate | 7g Fett

MILCH | LAKTOSE | SELLERIE

431 kcal | 4 BE

### S3 KARTOFFELAUFLAUF MIT SCHWEINEFILET & ROSENKOHL

SCHWEINEFILET | KARTOFFEL | ROSENKOHL  
GOUDA | HELLE GEMÜSESAUCE

34g Eiweiß | 41g Kohlenhydrate | 12g Fett

MILCH | LAKTOSE | SELLERIE

424 kcal | 3 BE

### S4 SCHWEINEMEDAILLONS MIT KARTOFFELPÜREE & ROTKOHL

SCHWEINEFILET | KARTOFFELPÜREE  
APFELROTKOHL | DUNKLE GEMÜSESAUCE

24g Eiweiß | 34g Kohlenhydrate | 11g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA | MILCH | LAKTOSE

340 kcal | 3 BE

### S5 SCHWEINEMEDAILLONS MIT PILZEN, BROKKOLI & NUDELN

SCHWEINEFILET | NUDELN | BROKKOLI  
ZWIEBEL | PILZE | DUNKLE GEMÜSESAUCE

33g Eiweiß | 49g Kohlenhydrate | 12g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA | EI

447 kcal | 4 BE

### S6 GULASCH MIT REIS & SCHWEINEFILET

SCHWEINEFILET | REIS | PAPRIKA | ZUCCHINI  
ZWIEBEL | TOMATENSAUCE

26 Eiweiß | 48g Kohlenhydrate | 8g Fett

371 kcal | 4 BE

## FISCH

### F1 VIKTORIABARSCHFILET MIT REIS, PAPRIKA & ZUCCHINI

VIKTORIABARSCH | REIS | ZUCCHINI  
PAPRIKA | TOMATENSAUCE

20g Eiweiß | 50g Kohlenhydrate | 7g Fett

FISCH

352 kcal | 4 BE

### F2 VIKTORIABARSCHFILET MIT KARTOFFELN & BROKKOLI

VIKTORIABARSCH | KARTOFFEL | BROKKOLI  
SÜSSKARTOFFEL | HELLE GEMÜSESAUCE

22g Eiweiß | 46g Kohlenhydrate | 7g Fett

MILCH | LAKTOSE | FISCH | SELLERIE

348 kcal | 4 BE

### F3 NUDELPFANNE AUF THAILÄNDISCHE ART

VIKTORIABARSCH | NUDELN | GELBE BETE  
ERBSE | WÜRZIGE GEMÜSESAUCE

30g Eiweiß | 64g Kohlenhydrate | 13g Fett

MILCH | LAKTOSE | GLUTEN | WEIZEN | EI | SOJA | FISCH

508 kcal | 5 BE

### F4 VIKTORIABARSCHFILET MIT LINSEN-SÜSSKARTOFFEL-CURRY

VIKTORIABARSCH | SÜSSKARTOFFEL | LINSE  
ERBSE | GELBE BETE | ZWIEBEL | CURRYSAUCE

30g Eiweiß | 66g Kohlenhydrate | 16g Fett

MILCH | LAKTOSE | FISCH | SENF | SELLERIE

561 kcal | 6 BE

SCHWEINEMEDAILLONS MIT KARTOFFELPÜREE & ROTKOHL

VIKTORIABARSCHFILET MIT BROKKOLI & KARTOFFELN



# VEGETARISCH

## V1 KARTOFFEL-LINSEN-CURRY MIT BROKKOLI & GELBER BETE

KARTOFFEL | LINSE | BROKKOLI | GELBE BETE  
CURRYSAUCE

13g Eiweiß | 47g Kohlenhydrate | 10g Fett

MILCH | LAKTOSE | SELLERIE | SENF

**362 kcal | 4 BE**

## V2 VEGETARISCHE BOLOGNESE MIT KAROTTE & ZUCCHINI

NUDELN | LINSE | KAROTTE | ZUCCHINI  
TOMATENSAUCE

14g Eiweiß | 47g Kohlenhydrate | 8g Fett

WEIZEN | GLUTEN | EI

**325 kcal | 4 BE**

## V3 NUDELPFANNE MIT PILZEN, ERBSEN & KAROTTEN

NUDELN | PILZE | KAROTTE | ERBSE  
SÜSS-WÜRZIGE SAUCE

17g Eiweiß | 83g Kohlenhydrate | 15g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA | EI | SCHALENFRUCHT | KASCHUNUSS

**544 kcal | 7 BE**

## V4 NUDELAUFLAUF MIT BROKKOLI & KAROTTEN

NUDELN | KAROTTE | BROKKOLI | GOUDA  
HELLE GEMÜSESAUCE

17g Eiweiß | 48g Kohlenhydrate | 11g Fett

MILCH | LAKTOSE | WEIZEN | GLUTEN | EI | SELLERIE

**372 kcal | 4 BE**

## V5 REISPFANNE ASIA MIT PILZEN & PAPRIKA

REIS | ERBSE | PAPRIKA | ZWIEBEL | PILZE  
WÜRZIGE SAUCE

14g Eiweiß | 60g Kohlenhydrate | 9g Fett

MILCH | LAKTOSE | WEIZEN | GLUTEN | SOJA

**375 kcal | 5 BE**

## V6 VEGETARISCHE COUSCOUS-PFANNE MIT GELBER BETE

COUSCOUS | ERBSE | GELBE BETE  
ZWIEBEL | PILZE | SÜSS-WÜRZIGE SAUCE

18g Eiweiß | 90g Kohlenhydrate | 11g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA | SCHALENFRUCHT | KASCHUNUSS

**535 kcal | 8 BE**

# VEGAN

## VG1 LINSEN-TOMATENEINTOPF MIT GELBER BETE & KAROTTEN

LINSE | KAROTTE | GELBE BETE | ZWIEBEL  
TOMATENSAUCE

18g Eiweiß | 48g Kohlenhydrate | 8g Fett

**341 kcal | 4 BE**

## VG2 KARTOFFEL-ZUCCHINI-EINTOPF MIT LINSEN

KARTOFFEL | ZUCCHINI | ZWIEBEL | LINSE  
MISO-TOMATENSAUCE

14g Eiweiß | 46g Kohlenhydrate | 6g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA

**308 kcal | 4 BE**

## VG3 COUSCOUS-PFANNE MIT SÜSSKARTOFFELN & BROKKOLI

COUSCOUS | SÜSSKARTOFFEL | KAROTTE  
BROKKOLI | ZWIEBEL | SÜSS-WÜRZIGE SAUCE

10g Eiweiß | 81g Kohlenhydrate | 14g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA | SCHALENFRUCHT | KASCHUNUSS

**495 kcal | 7 BE**

## VG4 WARMER SÜSSKARTOFFEL-SALAT MIT BOHNEN

SÜSSKARTOFFEL | BOHNE | LINSE  
SÜSS-WÜRZIGE SAUCE

13g Eiweiß | 72g Kohlenhydrate | 14g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA | SCHALENFRUCHT | KASCHUNUSS

**478 kcal | 6 BE**

LINSEN-TOMATENEINTOPF MIT  
GELBER BETE & KAROTTEN



# EINTÖPFE & SUPPEN

## E1 RINDFLEISCH-EINTOPF MIT KARTOFFELN & KAROTTEN

KARTOFFEL | TAFELSPITZ | KAROTTE  
SUPPENGEMÜSE

28g Eiweiß | 45g Kohlenhydrate | 13g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA | SELLERIE

**418 kcal | 4 BE**

## E2 GEFLÜGELEINTOPF MIT BOHNEN & KARTOFFELN

PUTENBRUST | KARTOFFEL | SÜSSKARTOFFEL  
KAROTTE | BOHNE | SUPPENGEMÜSE

28g Eiweiß | 53g Kohlenhydrate | 9g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA | SELLERIE

**420 kcal | 4 BE**

## E3 CURRY-FISCHSUPPE MIT SÜSSKARTOFFELN & BROKKOLI

SÜSSKARTOFFEL | VIKTORIABARSCH | LINSE  
BROKKOLI | GELBE BETE | CURRYSAUCE

26g Eiweiß | 55g Kohlenhydrate | 16g Fett

MILCH | LAKTOSE | FISCH | SELLERIE | SENF

**498 kcal | 5 BE**

## E4 LINSENEINTOPF MIT GEFLÜGELBOCKWURST

LINSE | KARTOFFEL | KAROTTE  
SUPPENGEMÜSE | GEFLÜGELBOCKWURST\*

25g Eiweiß | 50g Kohlenhydrate | 18g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA | SELLERIE

**466 kcal | 4 BE**

## E5 ERBSENEINTOPF MIT GEFLÜGELBOCKWURST

ERBSE | KARTOFFEL | KAROTTE  
SUPPENGEMÜSE | GEFLÜGELBOCKWURST\*

22g Eiweiß | 47g Kohlenhydrate | 16g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA | SELLERIE

**424 kcal | 4 BE**

## E6 KARTOFFEL-BOHNENSUPPE MIT GEFLÜGELBOCKWURST

KARTOFFEL | BOHNE  
SUPPENGEMÜSE | GEFLÜGELBOCKWURST\*

14g Eiweiß | 41g Kohlenhydrate | 14g Fett

WEIZEN | GLUTEN | SOJA | SELLERIE

**364 kcal | 3 BE**

\*LEIDER KOMMEN DIE WURSTWAREN NOCH NICHT OHNE ZUSATZSTOFFE AUS. DESHALB SIND WIR DABEI UNSERE EIGENE, ZUSATZSTOFFFREIE WURST ZU ENTWICKELN. BIS DAHIN ENTHÄLT DIE WURST NOCH DIE FOLGENDEN ZUSATZSTOFFE: KONSERVIERUNGSMITTEL | ANTI-OXIDATIONSMITTEL | PHOSPHAT

# CLEAN FOOD

IN UNSERE PRODUKTE KOMMT KEIN EINZIGER ZUSATZSTOFF! VIELE HERSTELLER SCHREIBEN SICH HEUTE „FREI VON“ AUF DIE FAHNE, MEISTENS ENTHALTEN DIESE PRODUKTE DENNOCH ZUSÄTZE WIE Z.B. ANTIOXIDATIONSMITTEL. WIR HINGEGEN VERZICHTEN GÄNZLICH AUF DIE 333 E-NUMMERN. DENN WIR SIND DAVON ÜBERZEUGT, DASS 100 % NATÜRLICH & CLEAN 100% LECKER & BEKÖMMLICH IST.

## SALATE

### X1 FRISCHER EISBERGSALAT MIT PILZEN & KAROTTEN

EISBERGSALAT | KAROTTE | GELBE BETE  
ZWIEBEL | PILZE | SONNENBLUMENKERNE  
KÜRBISKERNE | PINIENKERNE

5g Eiweiß | 14g Kohlenhydrate | 5g Fett  
SCHALENFRUCHT  
**124 kcal | 1 BE**

### X2 FRISCHER EISBERGSALAT MIT PUTENBRUSTSTREIFEN

EISBERGSALAT | PUTENBRUST | KAROTTE |  
ZWIEBEL | TOMATE | GURKE |  
SONNENBLUMENKERNE | KÜRBISKERNE  
PINIENKERNE | CROUTONS

25g Eiweiß | 17g Kohlenhydrate | 10g Fett  
SCHALENFRUCHT | WEIZEN | GLUTEN  
**262 kcal | 1 BE**



## DRESSINGS

### Y1 JOGHURT DRESSING

1g Eiweiß | 2g Kohlenhydrate | 11g Fett  
SENF | MILCH | LAKTOSE  
**112 kcal | 0 BE**

### Y2 SWEET VINAIGRETTE

2g Eiweiß | 7g Kohlenhydrate | 12g Fett  
MILCH | LAKTOSE | WEIZEN | GLUTEN | SOJA | SENF  
**145 kcal | 1 BE**

### Y3 VINAIGRETTE KLASSISCH

0g Eiweiß | 1g Kohlenhydrate | 10g Fett  
SENF  
**97 kcal | 0 BE**

## DESSERTS

### D1 MILCHREIS MIT FRUCHTPÜREE

4g Eiweiß | 21g Kohlenhydrate | 1g Fett  
MILCH | LAKTOSE  
**110 kcal | 2 BE**

### D2 JOGHURT MIT FRUCHTPÜREE

3g Eiweiß | 9g Kohlenhydrate | 1g Fett  
MILCH | LAKTOSE  
**61 kcal | 1 BE**

### D3 FRISCHER OBSTSALAT

0g Eiweiß | 8g Kohlenhydrate | 0g Fett  
**37 kcal | 1 BE**

### D4 MILCHREIS MIT FRÜCHTEN

3g Eiweiß | 19g Kohlenhydrate | 1g Fett  
MILCH | LAKTOSE  
**101 kcal | 1 BE**

### D5 JOGHURT MIT FRÜCHTEN

3g Eiweiß | 7g Kohlenhydrate | 1g Fett  
MILCH | LAKTOSE  
**52 kcal | 1 BE**

### D6 APFELMUS

0g Eiweiß | 19g Kohlenhydrate | 0g Fett  
**82 kcal | 2 BE**

### D7 ELKES GRIESSAUFLAUF

WEIZENGRIESSAUFLAUF MIT SAUERKIRSCHEN  
10g Eiweiß | 18g Kohlenhydrate | 10g Fett  
MILCH | LAKTOSE | GLUTEN | WEIZEN | EI  
**202 kcal | 2 BE**

### D8 KUCHEN IM GLAS

DINKEL-SAUERKIRSCHKUCHEN  
4g Eiweiß | 18g Kohlenhydrate | 5g Fett  
MILCH | LAKTOSE | GLUTEN | WEIZEN | EI  
**132 kcal | 2 BE**



OBSTSALAT



JOGHURT MIT FRÜCHTEN

# ABENDESSEN

## UNSER LEICHTES VEGGIE-ABENDESSEN

KÄSE | TOMATE | GURKE | PIKANTER BROTAUFSTRICH

LAKTOSE | MILCH | SESAM | SELLERIE | SENF

## ERGÄNZUNGSMÖGLICHKEITEN

### FRISCHWURST\*

#### WECHSELNDE FRISCHWURST

(Z.B. TRUTHAHNSALAMI ODER GEFLÜGELMORTADELLA)

LEIDER KOMMEN DIE WURSTWAREN NOCH NICHT OHNE ZUSATZSTOFFE AUS. BIS WIR UNSERE EIGENE WURST ENTWICKELT HABEN,

ENTHÄLT DIESE WURST DIE FOLGENDEN ZUSATZSTOFFE:

\*FARB- & KONSERVIERUNGSSTOFF, NITRITPÖKELSALZ, ANTI-OXIDATIONSMITTEL, GESCHMACKSVERSTÄRKER UND PHOSPHAT.

ODER

### FRUCHTAUFSTRICH

#### WECHSELNDER FRUCHTAUFSTRICH

(Z.B. PFLAUME, ERDBEERE, MANGO ODER KIRSCHEN)

UNSERE FRUCHTAUFSTRICHE ENTHALTEN IM VERGLEICH ZU HERKÖMMLICHEN FRUCHTGELEES ODER -MARMELADEN LEDIGLICH EIN DRITTEL AN ZUCKER. WIR VERZICHTEN VOLLSTÄNDIG AUF DIE ZUGABE VON INDUSTRIEZUCKER. DIE SÜSSE KOMMT VON DEN FRÜCHTEN UND DEN DATTELN.

## UNSER SÜSSES ABENDESSEN

FRUCHTAUFSTRICH | HONIG | MAGERQUARK

LAKTOSE | MILCH

## ERGÄNZEN SIE IHR ABENDESSEN GERNE UM 2 EXTRAS IHRER WAHL

### SALAT/ ROHKOST DES TAGES\*

(Z.B. KARTOFFELSALAT, HIRTENSALAT)

\*WECHSELND. SOMIT AUCH WECHSELNDE ALLERGENE.

DIE FOLGENDEN ALLERGENE KÖNNEN ENTHALTEN SEIN:

GLUTEN | WEIZEN | LAKTOSE | MILCH | SELLERIE | SENF | EI

### MILCHREIS

3g Eiweiß | 15g Kohlenhydrate | 1g Fett

MILCH | LAKTOSE

**84 kcal | 1 BE**

## WÄHLEN SIE IHR BROT:

### VOLLKORNBROT

2g Eiweiß | 12g Kohlenhydrate | 0g Fett

WEIZEN | GLUTEN | ROGGEN | GERSTE

**61 kcal | 1 BE**

### KNÄCKEBROT

2g Eiweiß | 10g Kohlenhydrate | 0g Fett

GLUTEN | ROGGEN | LAKTOSE

**48 kcal | 1 BE**

### WEISSBROT

2g Eiweiß | 9g Kohlenhydrate | 0g Fett

WEIZEN | GLUTEN

**50 kcal | 1 BE**

### MISCHBROT

2g Eiweiß | 14g Kohlenhydrate | 0g Fett

WEIZEN | GLUTEN | ROGGEN

**75 kcal | 1 BE**

## BUTTER? MARGARINE?

### BUTTER

0g Eiweiß | 0g Kohlenhydrate | 8g Fett

LAKTOSE | MILCH

**74 kcal | 0 BE**

### MARGARINE

0g Eiweiß | 0g Kohlenhydrate | 12g Fett

FARBSTOFF

**106 kcal | 0 BE**

## HEISSGETRÄNKE

### KAFFEE

**3 kcal | 0 BE**

### SCHWARZER TEE

**2 kcal | 0 BE**

### ROOIBOS VANILLE TEE

**2 kcal | 0 BE**

### GRÜNER TEE

**1 kcal | 0 BE**

### FRÜCHTE TEE

**2 kcal | 0 BE**

### KAKAO

**2 kcal | 0 BE**

### PFEFFERMINZ TEE

**2 kcal | 0 BE**

### FENCHEL TEE

**2 kcal | 0 BE**

# REZEPTE

---

## CRUNCHY MÜSLI

---

IN VIELEN FERTIGPRODUKTEN STECKT EINE MENGE ZUCKER, DAMIT ES AUCH SO RICHTIG SCHÖN KNUSPERT. UNSER MÜSLI BESTEHT DAGEGEN NUR AUS HAFERFLOCKEN, LEINSAMEN, SONNENBLUMENKERNEN UND EINEM KLEINEN SCHUSS DATTEL-SIRUP. DADURCH STECKT WENIG ZUCKER UND DAFÜR JEDE MENGE BALLASTSTOFFE DRIN. DIE MACHEN SCHNELLER UND LÄNGER SATT.

### ZUTATEN:

**85G HAFERFLOCKEN**

**5G SONNENBLUMENKERNE**

**5G LEINSAMEN (FÜR BESSERE  
VERTRÄGLICHKEIT GESCHROTET)**

**5G DATTELSIRUP ODER HONIG**

### SO GEHT'S:

ALLE ZUTATEN MISCHEN BIS SICH DER DATTELSIRUP GUT VERTEILT HAT. ANSCHLIESSEND AUF EINEM BACKBLECH GLATT AUSSTREICHEN UND BEI 180 °C FÜR 15-20 MINUTEN GOLDBRAUN RÖSTEN.

SONNENBLUMENKERNE UND LEINSAMEN KÖNNEN JE NACH GESCHMACK DURCH ANDERE KERNE ODER NÜSSE ERSETZT WERDEN. BEI RAUMTEMPERATUR ABKÜHLEN LASSEN, DAS MÜSLI WIRD NUN ERST KNUSPRIG. ABFÜLLEN IN VERSCHLISSBARE SCHRAUBGLÄSER UND INNERHALB VON 2 WOCHEN VERZEHREN.

