

MENÜKARTE



3. Woche	Menü I Vollkost	Menü II Fleischfreie Kost	Menü III Leichte Vollkost
Montag	Paniertes Putenschnitzel, Kartoffelspalten, Salat, Karamellpudding	Kaiserschmarrn, Apfelmus, Salat, Karamellpudding	Rinderroulade* ⁴⁾⁷⁾ , Bratensoße, Kartoffelklöße, Salat, Karamellpudding
Dienstag	Schweinehacksteak*, Lauchrahmgemüse, Dampfkartoffeln, Fruchtjoghurt	Gemüseauflauf, Käsesoße, Kartoffeln, Fruchtjoghurt	Geflügelgulasch »Waldmeister«, Nudeln, Salat, Fruchtjoghurt
Mittwoch	Paprikagulasch vom Rind, Nudeln, Salat, Vanillepudding	Griechische Hirtentasche mit pikantem Käse und Spinat gefüllt, mediterranes Grillgemüse, Vanillepudding	Gedünstetes Fischfilet, Kräuterrahmsauce, Reis, Balancegemüse, Vanillepudding
Donnerstag	Truthahnsteak »Hawaii« mit Ananas und Käse überbacken, Kartoffeltaler, Salat, Obst	Gekochte Eier in Dijon-Senfsoße ³⁾ , Kartoffeln, Bio-Kaisergemüse*, Obst	Bunter Gemüseeintopf mit Fleischbällchen*, Baguette, Obst
Freitag	Gebratenes Fischfilet »Meuniere«, Dillsauce, Kartoffeln, Salat, Schokopudding	Gabelspaghetti »Gemüsebolognese«, Salat, Schokopudding	Schweinesteak*, Reis, Vital-Gemüse, Schokopudding
Samstag	Rigatoni »Bolognese«, geriebener Hartkäse, Salat, Obst	Vegetarische Brühklopse, Kräutersoße, Dampfkartoffeln, Mischgemüse, Obst	Rigatoni »Bolognese«, geriebener Hartkäse, Salat, Obst

4. Woche	Menü I Vollkost	Menü II Fleischfreie Kost	Menü III Leichte Vollkost
Sonntag	Hähnchenbrustfilet, leichte Currysauce, Reis, Brokkoli, Fruchtjoghurt	Couscous-Gemüsepfanne mit Hartweizengrieß, Kräuter-Dip, Fruchtjoghurt	Hähnchenbrustfilet, leichte Currysauce, Reis, Brokkoli, Fruchtjoghurt
Montag	Kammrippchen* ³⁾⁷⁾ , Kartoffelpüree ³⁾⁷⁾ , Sauerkraut, Senf, Karamellpudding	Käsespätzle, Salat, Karamellpudding	Rinderhacksteak mit Pilzsoße, Kartoffeln, Salat, Karamellpudding
Dienstag	Bunter Salatteller, Thunfisch, Ei, Käse, Baguette, Fruchtjoghurt	Blumenkohlbratling ¹⁾²⁾ , Tomatensoße, Kartoffeln, Balancegemüse, Fruchtjoghurt	Schweinefleischragout*, Semmelklöße, Salat, Fruchtjoghurt
Mittwoch	Wiener Zwiebeltopf vom Rind, Reis, Salat, Vanillepudding	Kartoffel-Käsetaschen, Gemüseratatouille, Vanillepudding	Putensteak »Italienische Art«, Tomaten-Zucchini-Sugo, Nudeln, Vanillepudding
Donnerstag	Lachslasagne, Tomatensoße, Salat, Obst	Gefüllte Paprikaschote ¹⁾ , Kräutersoße, Vollkornreis, Obst	Schweinebraten* an Bratensoße, Kartoffeln, Kaisergemüse, Obst
Freitag	Geflügelfrikadelle, Zigeunersauce, Kartoffeln, Bio-Erbse*, Schokopudding	Bunter Möhreintopf mit Kartoffeln, Baguette, Schokopudding	Feine Fischroulade, leichte Currysauce, Reis, Salat, Schokopudding
Samstag	Schweinegeschnetzeltes »Esterhazy*«, Rahmkartoffeln, Salat, Obst	Gemüsepizza, Salat, Obst	Schweinegeschnetzeltes »Esterhazy*«, Rahmkartoffeln, Salat, Obst
Sonntag	Gefüllte Hähnchenroulade ²⁾ , Reis, gegrilltes Paprikagemüse, Fruchtjoghurt	Penne Nudeln »Siracusani« ⁵⁾ , tomatisiertes mediterranes Gemüse, Oliven und Kapern, Fruchtjoghurt	Gefüllte Hähnchenroulade ²⁾ , Reis, gegrilltes Paprikagemüse, Fruchtjoghurt

* mit Schweinefleisch

Fleisch – warum ist es gesund?

Fleisch gehört neben pflanzlichen Nahrungsmitteln zu einer ausgewogenen Ernährung, denn es enthält

■ Proteine,

die aus 20 Aminosäuren bestehen, von denen acht als essentiell angesehen werden, weil der menschliche Körper sie nicht erzeugen kann. Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Im Fleisch sind alle essentiellen Aminosäuren im richtigen Verhältnis zueinander vorhanden.

■ Mineralstoffe,

die für den strukturellen Aufbau von Knochen und Muskeln benötigt werden. Hauptelemente wie Calcium, Phosphor, Magnesium Eisen, Jod, Kalium und Spurenelemente wie Kupfer, Mangan, Zink und Selen sind in Fleisch in hohen Mengen zu finden.

■ Vitamine,

die den Stoffwechsel von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten aktivieren. Ohne sie ist die Aufspaltung und Verwertung von Nahrung nicht möglich. Fleisch besitzt einen relativ hohen Gehalt an Vitamin B1, B2 und B12. Auch der Anteil an Vitamin A, E und C ist hoch.

■ Fette,

die zu den energiereichsten Nahrungsstoffen gehören. Fleisch enthält heute weniger Fett als vielfach angenommen.



Der Verzehr von 150 Gramm Fleisch pro Tag ist empfehlenswert als wertvoller Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Harald Neuhaus GmbH, Schwalbach

Ihr Fleisch- und Wurstwarenlieferant in den Kliniken



Kliniken des Main-Taunus-Kreises GmbH Servicegesellschaft



Kliniken des Main-Taunus-Kreises GmbH Servicegesellschaft

Wann gibt's Was?

Unser Angebot zum Frühstück

Brötchen	Kaffee
Mischbrot	Schwarzer Tee
Vollkornbrot	Pfefferminztee
Weißbrot	Hagebuttentee
Knäckebrötchen	Kamillentee
Frischwurst ^{B)}	Fencheltee
Streichwurst	Milch
Schnittkäse ^{A)}	Naturjoghurt
Streichkäse ^{A)}	Fruchtjoghurt
Quark	Frisches Obst
Konfitüre	Müsli
Honig	
Butter	
Margarine	

Unser Angebot zum Abendessen

Mischbrot	Schwarzer Tee
Vollkornbrot	Pfefferminztee
Weißbrot	Hagebuttentee
Knäckebrötchen	Kamillentee
Frischwurst ^{B)}	Fencheltee
Streichwurst	Milch
Käseplatte ^{A)}	Naturjoghurt
Streichkäse ^{A)}	Fruchtjoghurt
Wurst-/Käseplatte ^{A) B) C)}	Frisches Obst
Kräuterquark	
Butter	
Margarine	

A) kann Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe und Farbstoffe enthalten

B) kann Phosphat und Antioxidationsmittel enthalten

C) kann Phosphat, Antioxidationsmittel, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Farbstoff mit Zuckerart und Süßungsmittel enthalten

Bei einer ärztlich verordneten Diät kann Ihre Wahl aus medizinischen Gründen eingeschränkt sein. Sollten Sie hierzu Fragen haben, wenden Sie sich an eine unserer Diätassistentinnen.

Wenn Sie Diabetiker sind, bereiten wir für Sie eine auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmte Variante unseres leichten Vollkost-Menüs (Menü III) zu.

Unser Angebot zum Mittagessen

Gültigkeit der Menükarte

1 Woche

21. 03. bis 27. 03. 2011
18. 04. bis 24. 04. 2011
16. 05. bis 22. 05. 2011
13. 06. bis 19. 06. 2011
11. 07. bis 17. 07. 2011
08. 08. bis 14. 08. 2011

2 Woche

28. 03. bis 03. 04. 2011
25. 04. bis 01. 05. 2011
23. 05. bis 29. 05. 2011
20. 06. bis 26. 06. 2011
18. 07. bis 24. 07. 2011
15. 08. bis 21. 08. 2011

3 Woche

04. 04. bis 10. 04. 2011
02. 05. bis 08. 05. 2011
30. 05. bis 05. 06. 2011
27. 06. bis 03. 07. 2011
25. 07. bis 31. 07. 2011
22. 08. bis 28. 08. 2011

4 Woche

11. 04. bis 17. 04. 2011
09. 05. bis 15. 05. 2011
06. 06. bis 12. 06. 2011
04. 07. bis 10. 07. 2011
01. 08. bis 07. 08. 2011
29. 08. bis 04. 09. 2011

Änderungen vorbehalten



DE-ÖKO-006

* Diese Produkte sind gemäß der EU-Verordnung zum ökologischen Landbau hergestellt worden.

Zusatzstoffe:

- 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) mit Süßungsmitteln, 7) mit Phosphat, 10) geschwefelt

1 Woche

Montag

Menü I Vollkost

Paniertes Schweineschnitzel*, Kartoffelspalten, Salat, Karamellpudding

Menü II Fleischfreie Kost

Rührei, Rahmspinat, Kartoffeln, Karamellpudding

Menü III Leichte Vollkost

Rindersaftgulasch, Nudeln, Salat, Karamellpudding

Dienstag

Rinderstreifen »Jäger Art« Spätzle, Erbsen, Fruchtjoghurt

Bunte Gemüserispfanne mit Fetakäse, Fruchtjoghurt

Gedünstetes Fischfilet, Dillsoße, Kartoffeln, Bio-Kaisergemüse*, Fruchtjoghurt

Mittwoch

Gefüllte Paprikaschote*, pikante Soße, Reis, Vanillepudding

Hefekloß, Waldbeerensoße, Salat, Vanillepudding

Putensteak unter Tomaten-Mozzarella-Haube, Nudeln, Salat, Vanillepudding

Donnerstag

Hähnchenbrustfilet, Pfefferrahmsauce, Nudeln, Salat, Obst

Spinatlasagne, Tomatensoße, Salat, Obst

Rinderschmorbraten, Bratensoße, Semmelklöße, Mischgemüse, Obst

Freitag

Gebackenes Fischfilet, Kartoffeln, Remouladensauce, Salat, Schokopudding

Vollkorn-Pilzbratling²⁾, gegrilltes Paprikagemüse, Vollkornreis, Kräuter-Dip, Schokopudding

Bunter Eintopf mit sommerlichem Gemüse, Reis, Rindswurstscheiben³⁾⁷⁾, Baguette, Schokopudding

Samstag

Schweinebraten*, Bratensoße, Nudeln, Pariser Karotten, Obst

Gnocchi, Gemüseragout, in Käsesoße, Obst

Schweinebraten*, Bratensoße, Nudeln, Pariser Karotten, Obst

Sonntag

Feines Geflügelragout, Reis, Salat, Fruchtjoghurt

Tagliatelle »Napoli«, geriebener Hartkäse, Salat, Fruchtjoghurt

Feines Geflügelragout, Reis, Salat, Fruchtjoghurt

2 Woche

Montag

Menü I Vollkost

Grobe Bratwurst³⁾⁷⁾, Rotkraut, Kartoffelpüree³⁾⁷⁾, Karamellpudding

Menü II Fleischfreie Kost

Bunter Salatteller mit Ei und Fetakäse, Baguette, Karamellpudding

Menü III Leichte Vollkost

Tellerfleisch vom Rind, Meerrettichsoße, Salzkartoffeln, Kürbis⁵⁾, Karamellpudding

Dienstag

Ungarische Gulaschsuppe, Baguette, Fruchtjoghurt

Milchreis Heidelbeersoße, Salat, Fruchtjoghurt

Schweineschnitzel »Natur«*, Nudeln, Brokkoli, Fruchtjoghurt

Mittwoch

Cordon-bleu¹⁾²⁾ vom Schwein Kartoffeltaler, Zitrone, Salat, Vanillepudding

Gefüllte Kartoffelnocken³⁾, mediterranes Grillgemüse⁵⁾, Vanillepudding

Gegrilltes Hähnchenbrustfilet »Asiatische Art«, Reis, Vanillepudding

Donnerstag

Geflügelgyros, Reis, Tzaziki⁴⁾¹⁰⁾, Salat, Obst

Gefüllte Tortelloni, Käsesoße, Salat, Obst

Zartes Lachsfilet, Fischsoße, breite Nudeln, Salat, Obst

Freitag

Rinderstreifen, Kartoffeln, Bio-Mischgemüse*, Schokopudding

Gefüllte Zucchini¹⁾, Tomatensoße, Vollkornreis, Schokopudding

Königsberger Klopse*, Kapernsoße, Kräuter-Kartoffelpüree³⁾⁷⁾, Steckrüben-Karottengemüse, Schokopudding

Samstag

Gegrillte Hühnerkeule, Vollkornreis, Zucchini Gemüse, Obst

Gebackene Spiegeleier, Rahmspinat, Kartoffeln, Obst

Gegrillte Hühnerkeule, Vollkornreis, Zucchini Gemüse, Obst

Sonntag

Schweinegeschnetzeltes*, Kartoffeln, Salat, Fruchtjoghurt

Gemüsemaultaschen feines Pilzragout, Fruchtjoghurt

Schweinegeschnetzeltes*, Kartoffeln, Salat, Fruchtjoghurt

* mit Schweinefleisch