

# Speiseplan Heilig-Geist Hospital Bensheim

23.06.2025 - 29.06.2025

3

| 3          | Vollkost                                                                                                                                                                                                                              |                                                        |                          | Vegetarische Kost                                                                                                                                                                                                |                                                       |                          | Leichte Kost                                                                                                                                                                                                         |                                                            |                            |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Montag     | Gedünstetes Hokifilet mit Senf-Dillsauce (3,Aa,F,G,I,J) und Kräuterkartoffelpüree (3,5,G,L) dazu Sommergemüse (3,Aa,F,I) <br>Vanillepudding (1,Aa,G) | 2750 kJ<br>658 kcal<br>F 20g<br>ges. FS 7g<br>KH 66g   | Z 26g<br>EW 51g<br>S 4g  | Eierfrikassee mit Gemüse (3,Aa,C,F,G,I,J) dazu Kartoffeln (3,5,G,L) und ein frischer Salat <br>Vanillepudding (1,Aa,G)        | 3531 kJ<br>865 kcal<br>F 32g<br>ges. FS 14g<br>KH 96g | Z 69g<br>EW 45g<br>S 1g  | Spaghetti (Aa,C) mit Rindfleischbolognese (Aa,I), dazu geriebener Hartkäse (G) und ein frischer Salat <br>Vanillepudding (1,Aa,G) | 2498 kJ<br>595 kcal<br>F 28g<br>ges. FS 10,7g<br>KH 60g    | Z 25g<br>EW 22g<br>S 2,3g  |
| Dienstag   | Hähnchengeschnetzeltes mit Champignons (3,7,Aa,G,I) dazu Butterreis (G) und ein Karottensalat <br>Pfirsich-Maracuja-Joghurt (G)                      | 2891 kJ<br>691 kcal<br>F 28g<br>ges. FS 7,5g<br>KH 75g | Z 33g<br>EW 33g<br>S 5g  | Vegetarischer Lauch-Kartoffeleintopf (2,3,5,L) dazu ein Brötchen (Aa) <br>Pfirsich-Maracuja-Joghurt (G)                       | 1933 kJ<br>461 kcal<br>F 5g<br>ges. FS 2g<br>KH 83g   | Z 25g<br>EW 18g<br>S 7g  | Putenragout (3,Aa,F,G,I,J) mit Spätzle (Aa,C) und Karottensalat <br>Pfirsich-Maracuja-Joghurt (G)                                 | 2212 kJ<br>530 kcal<br>F 28g<br>ges. FS 7,5g<br>KH 40g     | Z 32g<br>EW 27g<br>S 0,25g |
| Mittwoch   | Cannelloni Carne (1,2,3,7,Aa;C,F,G,I) mit Tomatensauce (3,7,Aa,F,I) dazu ein frischer Salat <br>Frisches Obst                                        | 2380 kJ<br>568 kcal<br>F 22g<br>ges. FS 8g<br>KH 64g   | Z 23g<br>EW 27g<br>S 7g  | Eierpfannkuchen mit Quarkfüllung (Aa,C,G) dazu Vanillesauce (1,G) <br>Frisches Obst                                           | 2105 kJ<br>502 kcal<br>F 17g<br>ges. FS 8g<br>KH 70g  | Z 27g<br>EW 16g<br>S 1g  | Gebratene Hähnchenbrust mit Bratensauce (Aa,I), dazu Schwazwurzel (I) und Kartoffeln <br>Frisches Obst                            | 3156 kJ<br>755 kcal<br>F 31g<br>ges. FS 10,6g<br>KH 78g    | Z 31g<br>EW 35g<br>S 10,7g |
| Donnerstag | Gebratenes Putenschnitzel mit Curry-Fruchtessauce (3,Aa,F,G,I) dazu Butterreis (G) und Chinagemüse (2,3,Aa,F,I,J,L) <br>Ananaskompott (7)            | 2800 kJ<br>670 kcal<br>F 22g<br>ges. FS 6g<br>KH 74g   | Z 23g<br>EW 42g<br>S 3g  | Couscouspfanne mit Gemüse (Aa,I,K) dazu Kräuterdipp (G), Falafel (Aa,I) und ein frischer Salat <br>Ananaskompott (7)          | 2628 kJ<br>625 kcal<br>F 19g<br>ges. FS 3g<br>KH 84g  | Z 28g<br>EW 24g<br>S 6g  | Gedünstetes Fischfilet (F) in Sahnesauce (1,Aa,G,I) dazu Zucchini- und Butterkartoffeln (3,5,G,L) <br>Ananaskompott (7)           | 2395 kJ<br>567 kcal<br>F 16,6g<br>ges. FS 5,2g<br>KH 53g   | Z 14g<br>EW 34g<br>S 8,4g  |
|            |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                        |                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                       |                          |                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                            |
| Freitag    | Gedünstetes Pangasiusfilet (3,D,G,L) und Sahnesauce (3,Aa,F,G,I) dazu Butterkartoffeln (3,5,G) und ein frischer Salat <br>Karamellpudding (G)        | 1935 kJ<br>461 kcal<br>F 10g<br>ges. FS 3g<br>KH 0g    | Z 19g<br>EW 31g<br>S 3g  | Frankfurter Grüne Soße (C, G) dazu 4 halbe Eier, Kartoffeln <br>Karamellpudding (G)                                           | 1687 kJ<br>403 kcal<br>F 25g<br>ges. FS 12g<br>KH 6g  | Z 5g<br>EW 18g<br>S 1,9g | Wurstgulasch (Aa,G,I) mit Hörnchennudeln (Aa,C) und ein frischer Salat <br>Karamellpudding (G)                                    | 2119 kJ<br>503 kcal<br>F 16g<br>ges. FS 7,9 g<br>KH 67g    | Z 24g<br>EW 34g<br>S 3,2g  |
| Samstag    | Kohlrabieintopf (2,3,5,Aa,F,I,L) mit Wiener Würstchen (2,3,10) dazu ein Vollkornbrötchen (Aa,Ad) <br>Fruchtjoghurt (G)                             | 2213 kJ<br>528 kcal<br>F 17g<br>ges. FS 7g<br>KH 73g   | Z 24g<br>EW 21g<br>S 8 g | Nudel-Gemüseauflauf (1,2,3,Aa,C,F,G,I) mit Zucchini- Käsesauce 2,3,Aa,C,F,G,I) und ein frischer Salat <br>Fruchtjoghurt (G) | 2491 kJ<br>594 kcal<br>F 25g<br>ges. FS 9g<br>KH 71g  | Z 29g<br>EW 21g<br>S 4g  | Perlgraupeneintopf (I,I,L) mit Rindfleisch <br>Fruchtjoghurt (G)                                                                | 3603 kJ<br>862 kcal<br>F 35,4g<br>ges. FS 14,5 g<br>KH 91g | Z 0g<br>EW 38,5g<br>S 8,1g |
| Sonntag    | Schweinerollbraten (8) mit Bratensauce (7) dazu Röstkartoffeln und Erbsen-Karottengemüse (3,Aa,F,I) <br>Bananenjoghurt (G)                         | 4290 kJ<br>1023 kcal<br>F 3g<br>ges. FS 16g<br>KH 72g  | Z 26g<br>EW 41g<br>S 4g  | Rotes Linsencurry (3,I) mit Reis und Salat <br>Bananenjoghurt (G)                                                           | 1481 kJ<br>355 kcal<br>F 8g<br>ges. FS 2g<br>KH 56g   | Z 38g<br>EW 12g<br>S 2g  | Rindergeschnetzeltes (Aa,G,I) mit Kartoffeln und Kohlrabigemüse (I) <br>Bananenjoghurt (G)                                      | 2130kJ<br>507 kcal<br>F 19g<br>ges. FS 8,2g<br>KH 67g      | Z 18g<br>EW 16g<br>S 8,5g  |

Änderungen vorbehalten

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoff, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7 = mit Süßungsmittel, 8 = mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), 9 = enthält eine Phenylalaninquelle (zusätzlich zur Angabe „mit Süßungsmittel“), 10 = mit Phosphat (bei Fleischerzeugnissen), 11 = mit Milcheiweiß (bei Fleischerzeugnissen), 12 = mit Eiklar (bei Fleischerzeugnissen), 13 = mit Alkohol, 14 = chininhaltig, 15 = koffeinhaltig, 16 = mit kakaohaltiger Fettglasur, 17 = mit Persipan. A = enthält glutenhaltiges Getreide (a = Weizen sowie Dinkel und Khorasan-Weizen, b = Roggen, c = Gerste, d = Hafer), B = enthält Krebstiere, C = enthält Ei, D = enthält Fisch, E = enthält Erdnüsse, F = enthält Soja, G = enthält Milch (einschließlich Laktose), H = enthält Schalenfrüchte (a = Mandeln, b = Haselnüsse, c = Walnüsse, d = Kaschunüsse, e = Pekannüsse, f = Paranüsse, g = Pistazien, h = Macadamia- oder Queenslandnüsse), I = enthält Sellerie, J = enthält Senf, K = enthält Sesam, L = enthält Schwefeldioxid und Sulfite, M = enthält Lupine, N = enthält Weichtiere.

In unserer Küche werden alle Arten von Lebensmitteln und somit auch alle Allergene verarbeitet. Ein Übergang von Spuren dieser Stoffe auf nicht gekennzeichnete Speisen kann trotz aller Vorsicht nicht vollkommen ausgeschlossen werden.