

Speisenkarte

Guten Appetit



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

wir freuen uns, Ihnen neben medizinischer Qualität, fachkompetenter Pflege und individueller Aufmerksamkeit auch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung anzubieten. Mit unserem sorgfältig ausgewählten Angebot möchten wir Ihr Wohlbefinden fördern und einen Beitrag für Ihren Genesungsprozess leisten. Stellen Sie sich aus dieser Speisekarte für jeden Tag Ihre Mahlzeiten individuell, entsprechend Ihres Geschmacks und Befindens, selbst zusammen.

Wir bieten Ihnen eine geschmackliche Vielfalt. Sie haben die Wahl: ob herzhaft oder süß, vegetarisch oder vegan. In unserem Angebot finden Sie eine Auswahl von gutbürgerlicher bis exotischer Küche. Frische Zutaten und die schonende Verarbeitung sind uns bei der Zubereitung aller Gerichte sehr wichtig.

Wir verwenden bei den Mittagessen keine Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, (mit Ausnahme von Nitritpökelsalz), keine künstlichen Farbstoffe oder Aromen.

Wir legen sehr viel Wert auf Nachhaltigkeit. Daher achten wir bei unseren Speisen auf einen geringen Co2- und Wasser-Fußabdruck sowie auf die Verwendung von regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Wir verarbeiten Fleisch und Fisch mit nachgewiesener Herkunft. Das Speisenangebot basiert auf dem Helios Ernährungskatalog.

Wurde von Ihrem Arzt aufgrund Ihrer Diagnose eine bestimmte Ernährung verordnet, ist diese für Sie bindend. Bei der Auswahl aus der Speisekarte unterstützen Sie gern unsere geschulten Mitarbeiter:innen.

Ist es Ihnen einmal nicht möglich, zur Bestellung auf der Station zu sein, empfehlen wir Ihnen, Ihre Auswahl vorab zu notieren und im Zimmer auf dem Nachttisch zu hinterlegen. Einen entsprechenden Notizzettel erhalten Sie auf Ihrer Station. Ist auch das nicht möglich, servieren wir Ihnen unsere Tagesempfehlung.

Einen guten Appetit und gute Besserung
wünschen Ihnen die Helios Kliniken.

Frühstück

Bitte wählen Sie sich ein Frühstück aus und ergänzen Sie Ihre Auswahl mit Ihren Wünschen zu Brötchen- und Brotsorten, Streichfett und Joghurt oder Obst.

Aus unserem Streichfett, Brötchen- und Brotangebot können Sie in der Regel jeweils bis zu zwei Komponenten auswählen.

Das Vegetarische

Brötchen/Brot/Margarine
Vegetarischer Aufstrich/
Gemüsebeilage

Das Käsefrühstück

Brötchen/Brot/Streichfett
Quark natur/Schnittkäse/
Konfitüre

Das Komplette

Brötchen/Brot/Streichfett
Wurstaufschnitt/Schnittkäse/
Konfitüre

Das Herzhafte

Brötchen/Brot/Streichfett
Wurstaufschnitt/Streichwurst

Das Süße

Brötchen/Brot/Streichfett
Konfitüre/Honig

Brötchen und Brot

- Weizenbrötchen
- Mehrkornbrötchen
- Mischbrot
- Mehrkornbrot
- Weißbrot
- Knäckebrot

Streichfett

- Butter
- Margarine

Joghurt/Obst

- Naturjoghurt
- Fruchtjoghurt
- Obst

Heiß-/Kaltgetränke

- Kaffee/koffeinfreier
Kaffee
- Milch/Kakao
- Schwarztee
- Kräutertee
- Pfefferminztee
- Früchtetee
- Kamillentee
- Fencheltee

Getränkebeilagen

- Kaffeesahne
- Zucker
- Süßstoff

Mittagessen

Tag 1

Empfehlung 1
grünes Fisch-Curry
gedünstetes Gemüse/Basmatireis

Empfehlung 2
 Eintopf vom Huhn
Blumenkohl/Karotten/Nudeln

Empfehlung 3
Süßer Pfannkuchen
Apfelkompott/Vanillesauce



Tag 2

Empfehlung 4
Spaghetti „Carbonara“
Rauchspeck/Pecorino/Salat

Empfehlung 5
Königsberger Klopse
(Rind und Kalb)
Kapernsauce/Karotten/
Broccoli/Salzkartoffeln

Empfehlung 6
Linsen-Gemüse-Curry
Paprika/Aubergine/Lauch-
zwiebeln/Basmatireis



Tag 3

Empfehlung 7
Beluga-Linsen-Eintopf
Wurzelgemüse/Kartoffeln/
Wiener Würstchen

Empfehlung 8
Gefülltes Gemüse-Omelett
Karotte/Kohlrabi/Blattspinat/
Kartoffelcreme



Empfehlung 9
Gemüse-Graupen-Risotto
Zucchiniwürfel/Blumenkohl/
Broccoli/Karotte/Mandeln



Tag 4

Empfehlung 10
Pfannkuchen gefüllt mit
mediterranen Gemüsen
Tomatencreme/Hirtenkäse/
Sonnenblumenkerne



Empfehlung 11
Frikassee vom Huhn
Karotten/Broccoli/
Dampfkartoffeln

Empfehlung 12
Minestrone/tomatierter
Gemüsefond /Zucchini/
Breite und weiße Bohnen/Wirsing/
Nudeln



Tag 5

Empfehlung 13
Unsere Idee einer Bratwurst
aus Fleisch und Gemüse
Rahmsauerkraut/geschmorter
Paprika/Salzkartoffeln

Empfehlung 14
Alaska Seelachsfilet
Dillsauce/Rahmspinat/
Kartoffelstampf

Empfehlung 15
Falafel mit Erbsenmus
Grillgemüse/Paprika/rote Zwiebel/
Edamame/Mais



Dessert

- Obst
- Tagesdessert

Tag 6

Empfehlung 16
Gekochtes Rindfleisch
Meerrettichsauce/
Wurzelgemüse/grüne
Bohnen/Dampfkartoffeln

Empfehlung 17
Penne
Fruchtige Tomatensauce/Kräuter/
geriebener Hartkäse/Salat



Empfehlung 18
Chili sin Carne
Kidneybohnen/Mais/
Paprika/Couscous



Tag 7

Empfehlung 19
Hähnchenbrustfilet
Rahmsauce mit orientalischen
Gewürzen/gedämpftes
Gemüse/Basmatireis

Empfehlung 20
Gulasch vom Rind
Schmorsauce/Karotten/
Broccoli/Serviettenknödel

Empfehlung 21
Mediterrane Gemüsepfanne
Zwiebeln/Aubergine/Polenta
Gnocchi



Abendessen

Bitte wählen Sie sich ein Abendessen aus und ergänzen Sie Ihre Auswahl mit Ihren Wünschen zu Streichfett, Brotsorten und einer Abendbeilage.

Aus unserem Streichfett und Brotangebot können Sie in der Regel jeweils bis zu zwei Komponenten auswählen.

Salate

Salatteller
Streichfett/Brotauswahl

Käseteller

Schnittkäse/Camembert
Streichfett/Brotauswahl

Der Klassiker

Wurstaufschnitt/
Käseaufschnitt
Streichfett/Brotauswahl

Das Rustikale

Leberwurst/Rotwurst/
Schnittkäse
Streichfett/Brotauswahl

Herzhaftes Abendessen

Wurstaufschnitt
Streichfett/Brotauswahl

Brot

- Mischbrot
- Mehrkornbrot
- Weißbrot
- Knäckebrot

Streichfett

- Butter
- Margarine

Beilagen

- Gewürzgurke
- Kirschtomaten
- Vegetarischer Aufstrich
- Kleiner Salat
- Obst

Tee

- Schwarztee
- Kräutertee
- Pfefferminztee
- Früchtetee
- Kamillentee
- Fencheltee

Getränkebeilagen

- Zucker
- Süßstoff

Deklaration unserer Lebensmittel

Frühstück/Abendkomponenten:

Brot, Brötchen „enthält“:	A, A1, A2, A3, A4, A5, F, G, G1, N, P
Fette „enthält“:	1, G, G1
Brühwurst „enthält“:	2, 3, 8, H, H7, M
Rohwurst „enthält“:	2, 3
Kochwurst „enthält“:	2, 3, 8
Streichwurst „enthält“:	2, 3, 8
Vegetarisch „enthält“:	2, 3, F
Käseaufschnitt „enthält“:	G, G1
Frischkäse „enthält“:	G, G1
Schmelzkäse „enthält“:	G, G1

Das Vegetarische „enthält“: 1, 2, 3, A, A1, A2, A3, A4, A5, F, G, G1, N, P

Käsefrühstück „enthält“: 1, A, A1, A2, A3, A4, A5, F, G, G1, N, P

Das Komplette „enthält“: 1, 2, 3, 8, A, A1, A2, A3, A4, A5, F, G, G1, H, H7, N, P

Das Herzhafte „enthält“: 1, 2, 3, 8, A, A1, A2, A3, A4, A5, F, G, G1, H, H7, N, P

Das Süße „enthält“: 1, A, A1, A2, A3, A4, A5, F, G, G1, N, P

Mittagessen:

Empfehlung 1 „enthält“:	D
Empfehlung 2 „enthält“:	A, A1, C
Empfehlung 3 „enthält“:	A, A1, C, G, G1
Empfehlung 4 „enthält“:	2, 3, A, A1, G, G1, L
Empfehlung 5 „enthält“:	A, A1, C, G, G1
Empfehlung 6 „enthält“:	Deklarationsfrei
Empfehlung 7 „enthält“:	2, L
Empfehlung 8 „enthält“:	A, A1, C, G, G1
Empfehlung 9 „enthält“:	A, A3, G, G1, H, H1
Empfehlung 10 „enthält“:	A, A1, C, G, G1
Empfehlung 11 „enthält“:	G, G1
Empfehlung 12 „enthält“:	A, A1, C, F, L
Empfehlung 13 „enthält“:	G, G1, L, M
Empfehlung 14 „enthält“:	A, A1, C, D, G, G1, M
Empfehlung 15 „enthält“:	A, A1, F, N
Empfehlung 16 „enthält“:	3, 5, G, G1, L, O
Empfehlung 17 „enthält“:	A, A1, G, G1
Empfehlung 18 „enthält“:	A, A1
Empfehlung 19 „enthält“:	D
Empfehlung 20 „enthält“:	A, A1, C, G, G1, L
Empfehlung 21 „enthält“:	A, A1

Abendessenmenüs:

Der Klassiker „enthält“:	1, 2, 3, 8, A, A1, A2, A3, A4, A5, F, G, G1, H, H7, M, N, P
Herzhaftes Abendessen „enthält“:	1, 2, 3, 8, A, A1, A2, A3, A4, A5, F, G, G1, H, H7, M, N, P
Käseteller „enthält“:	1, A, A1, A2, A3, A4, A5, F, G, G1, N, P
Das Rustikale „enthält“:	1, 2, 3, 8, A, A1, A2, A3, A4, A5, F, G, G1, N, P
Aus dem Garten „enthält“:	1, 2, 3, 9, A, A1, A2, A3, A4, A5, F, G, G1, L, M, N, P

Abendessenkomponenten:

Gewürzgurke „enthält“:	2, 9
Salatschale „enthält“:	1, 2, 3, 9, G, G1, L, M

Dessert des Tages:

Milchprodukte „enthält“:	1, A, A1, C, G, G1
--------------------------	--------------------

Legende:

Zusatzstoffe „enthält“:
1 mit Farbstoff; **2** mit Konservierungsstoff;
3 mit Antioxidationsmittel; **4** mit Geschmacksverstärker;
5 geschwefelt; **6** geschwärzt; **7** gewachst; **8** mit Phosphat;
9 mit Süßungsmittel

Allergene:

A Gluten: **1** Weizen **2** Roggen **3** Gerste **4** Hafer **5** Dinkel (Weizenart)
6 Kamut oder **7** Hybridstamm | **B** Krebstiere | **C** Eier | **D** Fisch
E Erdnüsse | **F** Sojabohnen | **G** Milch: **1** Laktose | **H** Schalenfrüchte:
1 Mandeln **2** Haselnüsse **3** Walnüsse **4** Cashewnüsse **5** Pecannüsse
6 Paranuss **7** Pistazien **8** Macadamia oder Queensland Nüsse
L Sellerie | **M** Senf | **N** Sesamsamen | **O** Schwefeldioxid und Sulfit
 >10mg/Kg (SO₂) | **P** Lupinen | **R** Weichtiere

Zu den enthaltenen Nährwerten fragen Sie bitte unsere Mitarbeiter.

Eine Nennung von Allergenen erfolgt, wenn die bezeichneten Stoffe oder daraus hergestellte Erzeugnisse als Zutat im Endprodukt enthalten sind. Trotz sorgfältiger Herstellung unserer Gerichte können neben den gekennzeichneten Zutaten Spuren anderer Stoffe enthalten sein, die im Produktionsprozess in der Küche verwendet werden.

Helios Kliniken GmbH

Friedrichstraße 136
10117 Berlin

konzept.speisenversorgung@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
Helios Kliniken GmbH
Druckerei Rindt