

IMMANUEL
ALBERTINEN
DIAKONIE



IMMANUEL
ALBERTINEN
KOCHT



Wir wünschen guten Appetit!

Speisekarte Immanuel Klinik Rüdersdorf

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

Liebe Patientin, lieber Patient,

bitte stellen Sie sich Ihr Wunschmenü ganz nach Ihren kulinarischen Vorlieben zusammen. Haben Sie bitte Verständnis dafür, wenn Sie vorab keine Speisenauswahl getroffen haben, automatisch ein, Ihrer Kostform entsprechendes, Menü bestellt wird.

*Wir wünschen guten Appetit,
herzlichst Ihr Immanuel Albertinen kocht Team*

Wichtige Hinweise

Wenn Sie sich gesund und vollwertig ernähren möchten, empfehlen wir Ihnen zum Frühstück und Abendessen unsere Vollkornprodukte sowie fettarme Frischkäsesorten, Naturjoghurt, vegetarischen Aufstrich, frisches Gemüse und Obst. Bei der Zusammenstellung des Mittagessens empfehlen wir unsere vegetarischen Speisen, Fisch aus nachhaltiger Fischerei, Gemüse, Vollkornbeilagen und frische Salate. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Ihre Speisewünsche wie auch die Verwendung von Speisesalz aufgrund ärztlicher Anordnungen teilweise diesen angepasst werden müssen, um Ihren Genesungsverlauf zu unterstützen. Sofern weitere Wünsche aus kulturellen oder religiösen Gründen bestehen, wenden Sie sich vertrauensvoll an uns. Wünschen Sie Einblick in unsere Rezepturen, so sprechen Sie uns an.

Der Umwelt zuliebe - nachhaltig handeln

Bitte denken Sie bei der Bestellung Ihres Essens daran, nur so viel zu nehmen, wie Sie verzehren können. Alle Lebensmittel – auch die abgepackten – die zurück in die Küche gehen, müssen entsorgt werden. Bitte unterstützen Sie uns, Lebensmittelabfälle zu vermeiden.

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

Frühstück

Brot und Brötchen

■ 1 Scheibe Vollkornbrot

45 g, 84 kcal, EW 2,9 g, KH 16,9 g, Fett 0,4 g | 1, 1a, 1b  

■ 1 Scheibe Roggenvollkornbrot

50 g, 94 kcal, EW 3,9 g, KH 18,0 g, Fett 0,5 g | 1, 1a, 1b  

■ 1 Scheibe Vollkorntoastbrot

25 g, 62 kcal, EW 2,3 g, KH 13,9 g, Fett 0,4 g | 1, 1a   [1]

■ 1 Scheibe Dinkelvollkornbrot

30 g, 70 kcal, EW 2,6 g, KH 11,1 g, Fett 1,4 g | 1, 1b, 1e  

■ 2 Scheiben Roggenvollkornknäcke

20 g, 67 kcal, EW 2,0 g, KH 13,6 g, Fett 0,4 g | 1, 1b, 1c 

■ 1 Stück Reiswaffel

8 g, 18 kcal, EW 0,5 g, KH 3,7 g, Fett 0 g | 

■ 1 Weizenvollkornbrötchen

50 g, 136 kcal, EW 4,8 g, KH 27,8 g, Fett 0,4 g | 1, 1a, 1c  

■ 1 Scheibe Mischbrot

50 g, 105 kcal, EW 2,8 g, KH 22,0 g, Fett 0,4 g | 1, 1a, 1b, 1c   [1]

■ 1 Weizenbrötchen

50 g, 124 kcal, EW 3,7 g, KH 25,4 g, Fett 0,6 g | 1, 1a, 1b, 1c   [1]

■ 1 Milchbrötchen

50 g, 134 kcal, EW 4,3 g, KH 25,8 g, Fett 1,3 g | 1, 1a, 7, F 

Herzhaftes

■ 1 Scheibe Gouda 48% Fett i.Tr.

20 g, 73 kcal, EW 5,1 g, KH 0 g, Fett 5,8 g | 7

■ 1 Scheibe Brennesselkäse 48% Fett i.Tr.

20 g, 71 kcal, EW 4,8 g, KH 0 g, Fett 5,8 g | 7

■ 1 Scheibe Edamer 45% Fett i.Tr.

20 g, 61 kcal, EW 4,5 g, KH 0 g, Fett 5,2 g | 7

■ 1 Scheibe Emmentaler 45 % Fett i.Tr.

20 g, 71 kcal, EW 5,4 g, KH 0 g, Fett 5,5 g | 7

■ 1 Portion Camembert 51% Fett i.Tr.

24 g, 64 kcal, EW 5,2 g, KH 0 g, Fett 4,8 g | 7

Die zuvor genannten Käsesorten bieten wir
laktosearm an.

■ 1 Portion Schmelzkäsezubereitung Kräuter 30% Fett

20 g, 47 kcal, EW 3,3 g, KH 1,8 g, Fett 3,0 g | 7

■ 1 Portion Frischkäse natur 5% Fett absolut

20 g, 16 kcal, EW 2,6 g, KH 0,8 g, Fett 0,2 g | 7

■ 1 Portion Magerquark natur 0,2% Fett i.Tr.

40 g, 30 kcal, EW 5,4 g, KH 1,6 g, Fett 0,1 g | 7

■ 1 Portion Kräuterquark 20% Fett i.Tr.

40 g, 37 kcal, EW 5,4 g, KH 1,6 g, Fett 1,0 g | 7

■ **1 Portion herzhafter hausgemachter Gemüseaufstrich**

25 g, 53 kcal, EW 2,9 g, KH 3,9 g, Fett 0,3 g | 6, 11 🌿

■ **1 Scheibe Geflügelbrühwurstaufschnitt**

12,5 g, 22 kcal, EW 2,0 g, KH 0,2 g, Fett 1,4 g | A, F, Ph, Pö

■ **1 Scheibe Geflügelsalami**

15 g, 59 kcal, EW 2,9 g, KH 0,2 g, Fett 4,5 g | A, K

Streichfette

■ **1 Portion Butter**

10 g, 74 kcal, EW 0,1 g, KH 0,1 g, Fett 8,3 g | 7

Süßes

■ **1 Portion Konfitüre / Fruchtaufstrich rot**

hergestellt aus mindestens 35 bis 100 g Frucht auf 100 g
20 g, 55 kcal, EW 0 g, KH 13,6 g, Fett 0 g | A 🌿

■ **1 Portion Konfitüre / Fruchtaufstrich gelb**

hergestellt aus mindestens 35 bis 100 g Frucht auf 100 g
20 g, 55 kcal, EW 0 g, KH 13,6 g, Fett 0 g | A 🌿

Extras

■ **1 Portion Müsli 45 g mit Milch 1,5 % Fett 0,2 l**

294 kcal, EW 10,6 g, KH 39,8 g, Fett 9,3 g | 1, 1b, 1d, 7, 8, S [1][7]

■ **1 Frühstücksei gekocht** Nur Mittwochs und Sonntags wählbar

60 g, 77 kcal, EW 6,5 g, KH 0,3 g, Fett 5,6 g | 3

■ **1 Portion Buttermilch**

250 g, 88 kcal, EW 8,0 g, KH 10,0 g, Fett 1,2 g | 7

■ **1 Portion Naturjoghurt 1,5% Fett**

150 g, 82 kcal, EW 6,6 g, KH 8,8 g, Fett 2,5 g | 7

■ **1 Portion Fruchtjoghurt 3,5 % Fett**

75 g, 149 kcal, EW 2,8 g, KH 16,2 g, Fett 8,1 g | 7 [7]

Getränke

■ **Malzkaffee** | 🌿

■ **Kaffee** | 🌿

■ **entkoffeinierter Kaffee** | 🌿

■ **1 Portion feine Leberwurst**

25 g, 82 kcal, EW 3,8 g, KH 0 g, Fett 7,4 g | 9, A, F, K 🐷

■ **1 Portion feine Streichmettwurst**

25 g, 92 kcal, EW 3,6 g, KH 0, Fett 8,7 g | A, F, K, Pö 🐷

■ **1 Portion Halbfettmargarine aus Rapsöl**

10 g, 36 kcal, EW 0,2 g, KH 0 g, Fett 4,0 g | F 🌿

■ **1 Portion Pflaumenmus**

hergestellt aus mindestens 140 g Frucht auf 100 g
25 g, 68 kcal, EW 0 g, KH 16,0 g, Fett 0 g | 🌿

■ **1 Portion Honig**

Ursprungsland EU / Nicht-EU

20 g, 61 kcal, EW 0,1 g, KH 15,0 g, Fett 0 g

■ **1 Apfel**

100 g, 52 kcal, EW 0,5 g, KH 17,0 g, Fett 0,6 g | 🌿

■ **1 Banane**

100 g, 101 kcal, EW 1,5 g, KH 28,0 g, Fett 0,2 g | 🌿

■ **1 Kiwi**

80 g, 49 kcal, EW 0,4 g, KH 4,3 g, Fett 0,5 g | 🌿

■ **1 Stück Salatgurke**

100 g, 15 kcal, EW 1,0 g, KH 2,6 g, Fett 0,2 g | 🌿

■ **1 Tomate**

100 g, 17 kcal, EW 0,6 g, KH 1,8 g, Fett 0,2 g | 🌿

■ **Fenchel-, Kamillen-, Pfefferminz-, Kräuter- oder Früchtetee** | 🌿

■ **Schwarzer Tee, Grüner Tee** | 🌿

Mittagessen

Bitte wählen Sie Ihr Mittagessen aus dem Speiseplan, Portionssalate und Dessert wählen Sie bitte aus der Speisekarte.

Salate

- **1 Schale gemischter Blattsalat mit Vinaigrette**
65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g | A, F, S 
- **1 Schale Möhrenrohkost**
80 g, 84 kcal, EW 0,4 g, KH 6,0 g, Fett 6,5 g | A, K 
- **1 Schale Krautsalat**
80 g, 74 kcal, EW 2,1 g, KH 2,5 g, Fett 6,1 g | A, Su 
- **1 Schale Gurkensalat**
80 g, 30 kcal, EW 2,1 g, KH 4,5 g, Fett 0,2 g | A, K 

- **Großer Salatteller natur**
300 g, 45 kcal, EW 2,9 g, KH 5,6 g, Fett 0,9 g | 
- **Großer Salatteller mit gekochtem Ei**
350 g, 160 kcal, EW 12,5 g, KH 6,1 g, Fett 9,3 g | 3, A, K
- **Großer Salatteller mit Gouda**
400 g, 145 kcal, EW 9,4 g, KH 6,0 g, Fett 11,6 g | 7

Bei der Wahl eines Großen Salattellers entfallen alle weiteren Mittagsbestellungen, bis auf das Dessert.

Dessert

- **1 Portion frisches Obst**
100 g, 78 kcal, EW 0,5 g, KH 17 g, Fett 0,6 g | 
- **1 Portion Naturjoghurt 1,5% Fett**
150 g, 82 kcal, EW 6,6 g, KH 8,8 g, Fett 2,5 g | 7
- **1 Portion Dunstpfirsichkompott**
80 g, 62 kcal, EW 0,3 g, KH 14,8 g, Fett 0,04 g | 
- **1 Portion Apfelmark**
80 g, 52 kcal, EW 0,2 g, KH 12,1 g, Fett 0,2 g | A 

Abendessen

Brot

- **1 Scheibe Vollkornbrot**
45 g, 84 kcal, EW 2,9 g, KH 16,9 g, Fett 0,4 g | 1, 1a, 1b  
- **1 Scheibe Roggenvollkornbrot**
50 g, 94 kcal, EW 3,9 g, KH 18,0 g, Fett 0,5 g | 1, 1a, 1b  
- **1 Scheibe Vollkorntoastbrot**
25 g, 62 kcal, EW 2,3 g, KH 13,9 g, Fett 0,4 g | 1, 1a   [1]
- **1 Scheibe Dinkelvollkornbrot**
30 g, 70 kcal, EW 2,6 g, KH 11,1 g, Fett 1,4 g | 1, 1b, 1e  
- **2 Scheiben Roggenvollkornknäcke**
20 g, 66 kcal, EW 2,0 g, KH 13 g, Fett 0,4 g | 1, 1b, 1c 
- **1 Stück Reiswaffel**
8 g, 18 kcal, EW 0,5 g, KH 3,7 g, Fett 0 g | 
- **1 Scheibe Mischbrot**
50 g, 105 kcal, EW 2,8 g, KH 22,0 g, Fett 0,4 g | 1, 1a, 1b, 1c   [1]

Streichfette

- **1 Portion Butter**
10 g, 74 kcal, EW 0,1 g, KH 0,1 g, Fett 8,3 g | 7
- **1 Portion Halbfettmargarine aus Rapsöl**
10 g, 36 kcal, EW 0,2 g, KH 0 g, Fett 4,0 g | F 

Herzhaftes

- **1 Scheibe Gouda 48% Fett i.Tr.**
20 g, 73 kcal, EW 5,1 g, KH 0 g, Fett 5,8 g | 7
 - **1 Scheibe Brennesselkäse 48% Fett i.Tr.**
20 g, 71 kcal, EW 4,8 g, KH 0 g, Fett 5,8 g | 7
 - **1 Scheibe Edamer 45% Fett i.Tr.**
20 g, 61 kcal, EW 4,5 g, KH 0 g, Fett 5,2 g | 7
 - **1 Scheibe Emmentaler 45 % Fett i.Tr.**
20 g, 71 kcal, EW 5,4 g, KH 0 g, Fett 5,5 g | 7
 - **1 Portion Camembert 51% Fett i.Tr.**
24 g, 64 kcal, EW 5,2 g, KH 0 g, Fett 4,8 g | 7
 - **1 Portion Harzer Roller**
30 g, 34 kcal, EW 8,4 g, KH 0,2 g, Fett 1,1 g | 7
- Die oben genannten genannten Käsesorten bieten wir laktosearm an.**
- **1 Portion Kräuterfrischkäse 12% Fett absolut**
20 g, 16 kcal, EW 2,6 g, KH 0,8 g, Fett 0,2 g | 7
 - **1 Portion Kräuterquark 20% Fett i.Tr.**
40 g, 37 kcal, EW 5,4 g, KH 1,6 g, Fett 1,0 g | 7

■ **1 Portion Schmelzkäsezubereitung Kräuter 30% Fett**
20 g, 47 kcal, EW 3,3 g, KH 1,8 g, Fett 3,0 g | 7

■ **1 Portion herzhafter hausgemachter Gemüseaufstrich**
25 g, 53 kcal, EW 2,9 g, KH 3,9 g, Fett 0,3 g | 6, 11 🌿

■ **1 Scheibe geräucherte Putenbrust**
20 g, 35 kcal, EW 4,2 g, KH 6,6 g, Fett 2,0 g aus Fleischstücken
zusammen gesetzt | A, K, Ph, Pö

■ **1 Scheibe Geflügelbrühwurstaufschnitt**
12,5 g, 22 kcal, EW 2,0 g, KH 0,2 g, Fett 1,4 g | A, F, Ph, Pö

■ **1 Scheibe Geflügelsalami**
15 g, 59 kcal, EW 2,9 g, KH 0,2 g, Fett 4,5 g | A, K

■ **1 Scheibe Pastetenaufschnitt**
17 g, 50 kcal, EW 2,0 g, KH 0,5 g, Fett 4,73 g | A, K, Ph 🐷

■ **1 Portion feine Leberwurst**
25 g, 82 kcal, EW 3,8 g, KH 0 g, Fett 7,4 g | 9, A, F, K 🐷

Extras

■ **1 Schale gemischter Blattsalat mit Vinaigrette**
65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g | A, F, S 🌿

■ **1 Salatgurke**
100 g, 15 kcal, EW 1,0 g, KH 2,6 g, Fett 0,2 g | 🌿

■ **1 Tomate**
100 g, 17 kcal, EW 0,6 g, KH 1,8 g, Fett 0,2 g | 🌿

■ **1 Portion frisches Obst**
100 g, 78 kcal, EW 0,5 g, KH 17 g, Fett 0,6 g | 🌿

■ **1 Portion Naturjoghurt 1,5% Fett**
150 g, 82 kcal, EW 6,6 g, KH 8,8 g, Fett 2,5 g | 7

■ **1 Portion Fruchtjoghurt 3,5 % Fett**
75 g, 149 kcal, EW 2,8 g, KH 16,2 g, Fett 8,1 g | 7 [7]

■ **1 Portion Apfelmark**
80 g, 52 kcal, EW 0,2 g, KH 12,1 g, Fett 0,2 g | A 🌿

■ **1 Portion Bohnensalat**
50 g, 12 kcal, EW 0,8 g, KH 2,1 g, Fett 0 g | A, Su 🌿

■ **1 Portion Heringsalat** Mai – Okt
50 g, 65 kcal, EW 0,3g, KH 4,4 g, Fett 4,3 g | 3, 4, 7, 9, A

■ **1 Portion Cornichons** Nov – Apr
50 g, 6,5 kcal, EW 0,3g, KH 0,7 g, Fett 0 g | 10, Su 🌿

Getränke

■ **Fenchel-, Kamillen-, Pfefferminz-, Kräuter- oder
Früchtetee** | 🌿

■ **Schwarzer Tee, Grüner Tee** | 🌿

Legende

Allergene

1 glutenhaltiges Getreide, **1a** Weizen, **1b** Roggen, **1c** Gerste, **1d** Hafer,
1e Dinkel, **3** Ei, **4** Fisch, **6** Soja, **7** Milch und Laktose, **8** Schalenfrüchte,
9 Sellerie, **10** Senf, **11** Sesamsamen

Zusatzstoffe

A mit Antioxidationsmittel, **F** mit Farbstoff, **K** mit
Konservierungsstoff, **Ph** mit Phosphat, **Pö** mit Nitritpökelsalz,
S geschwefelt, **Su** mit Süßungsmitteln

Abkürzungen und Symbole

kcal Kilocalorien, **EW** Eiweiß, **KH** Kohlenhydrate,
i.Tr. in Trockenmasse

Die Speisen werden mit Oliven- oder Rapsöl und mit jodiertem Salz
zubereitet. Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen
werden. Trotz sorgfältiger Herstellung unserer Gerichte können
neben den gekennzeichneten Zutaten Spuren anderer Stoffe
enthalten sein, die im Produktionsprozess in der Küche verwendet
werden.

🌿 Vegan | 📍 Regionaler Händler | 🐷 enthält Schweinefleisch

[1] bei verordneter Kostform glutenfrei

[7] bei verordneter Kostform laktosefrei

Ernährungsempfehlung

■ sehr empfehlenswert

■ kleine Mengen empfehlenswert

■ weniger empfehlenswert

Mai – Okt, Nov – Apr saisonale Angebote

Immanuel Albertinen kocht ist ein Service der
Immanuel Dienstleistungen GmbH
Am Kleinen Wannsee 5 A · 14109 Berlin
Tel. 030 805 05 - 850 | kocht@immanuel.de

kocht.immanuel.de

Änderungen vorbehalten

Gesunde Ernährung

Die Auswahl der Nahrung wirkt sich auf die Gesundheit des Körpers aus. Viele Erkrankungen (z. B. Diabetes mellitus, Gicht, starkes Übergewicht, Verstopfungsneigung, erhöhte Blutfettwerte – Cholesterin / Triglyceride, rheumatische Erkrankungen, Osteoporose) lassen sich mit einer ausgewogenen Ernährung

positiv beeinflussen und damit gesundheitliche Risiken vermeiden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) teilt Lebensmittel in Gruppen und empfiehlt die folgende Verteilung:



Gruppe 1: täglich Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln

Produkte aus Vollkorn bevorzugen

- Brot (200 bis 300 g / 4 bis 6 Scheiben) oder
- Brot (150 bis 250 g / 3 bis 5 Scheiben) und Getreideflocken (50 bis 60 g) oder
- Kartoffeln gegart (200 bis 250 g) oder
- Teigwaren gegart (200 bis 250 g) oder
- Reis gegart (150 bis 180 g)

Gruppe 2: täglich Gemüse und Salat

insgesamt 400 g und mehr

- Gemüse gegart (300 g) und Rohkost / Salat (100 g) oder
- Gemüse gegart (200 g) und Salat / Rohkost (200 g)

Gruppe 3: täglich frisches Obst

- 2 bis 3 Portionen (ca. 250 g)

Gruppe 4: täglich Milch und Milchprodukte

- fettarme Milchprodukte bevorzugen, 2 bis 3 Portionen
- Milch / Joghurt (200 bis 250 g)
- Käse (50 bis 60 g / 2 bis 3 Scheiben)

Gruppe 5: wöchentlich Fleisch / Wurst / Fisch / Ei

Fleisch und Wurst 300 bis 600 g
insgesamt möglichst fettarm

- Seefisch fettarm (80 bis 150 g) und fettreich (70 g)
- Eier bis zu 3 Stück (inkl. verarbeitetes Ei)

Gruppe 6: täglich Fette / Öle

- Butter, Margarine 15 bis 30 g
- Öl z. B. Raps-, Oliven-, Walnussöl (10 bis 15 g / 1 bis 1,5 Esslöffel)

Gruppe 7: täglich Getränke

bevorzugt energiearme Getränke insgesamt mindestens 1,5 Liter