



**Freude an gesunder Ernährung**

**im Reha-Zentrum Klinik Teutoburger Wald**

### Gesund und lecker – Essen ist uns eine Herzensangelegenheit



**Verfolgen Sie auf den nächsten Seiten  
unseren Weg zur „Frischküche“.**

**Wir informieren Sie über unsere Grundwerte sowie alle weiteren  
für uns wichtigen Kriterien und wie wir sie umsetzen.**

## Unsere Frischekriterien



**Wir verwenden vermehrt  
frische Lebensmittel  
und Kräuter.**

## Unsere Frischekriterien



**Wir minimieren den  
Verbrauch von  
vorverarbeiteten  
Lebensmitteln.**

## Unsere Frischekriterien



**Wir bieten Ihnen  
größtenteils frisches Fleisch  
und frischen Fisch von  
ausgewählten Lieferanten an.**



## Unsere Lebensmittelqualität



**Wir bieten viele  
saisonale Produkte,  
wie Obst, Gemüse  
und Salate an.**

## Unsere Lebensmittelqualität



**Wir achten darauf,  
dass mehr  
komplexe  
Kohlenhydrate  
angeboten werden.**

## Unsere Lebensmittelqualität



**Wir bereiten unsere  
Salatdressings und warmen  
Saucen  
täglich frisch zu.**



## Unsere Lebensmittelqualität



**Wir verwenden weniger raffinierte und isolierte Produkte, wie Weißmehl und Zucker.**

### Unsere Lebensmittelqualität



**Wir verzichten in der Speisenzubereitung auf:**

- **Geschmacksverstärker**
- **künstliche Farbstoffe**
- **Süßstoffe**
- **Zuckeraustauschstoffe**
- **Aromazusätze**

## Unsere Lebensmittelqualität



**Wir verwenden  
hochwertige Öle und Fette  
für die Zubereitung.**

## Unsere Lebensmittelqualität



**Wir setzen  
frische Kräuter ein  
und verarbeiten unsere  
hauseigenen Gewürzmischungen.**

## Regionale Lieferanten



**Wir beziehen  
Obst & Gemüse  
aus dem Raum  
Ostwestfalen/Lippe.**



## Regionale Lieferanten



**Unsere  
Kartoffeln  
kommen aus  
Bad Iburg-  
Sentrup.**



## Regionale Lieferanten



**Wir verwenden  
Rind- und Schweinefleisch  
aus dem Osnabrücker  
Landkreis.**

## Verpackung und Müll



**Aus hygienischen  
und wirtschaftlichen  
Gründen  
bieten wir Ihnen  
portionierte Lebensmittel  
an.**



## Zubereitung und Kochhandwerk



**Bei der Zubereitung unserer Speisen, richten wir uns nach den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung „DGE“.**

## Zubereitung und Kochhandwerk



**Wir legen Wert auf  
schonende  
Zubereitungs-  
und Garmethoden.**

## Zubereitung und Kochhandwerk



**Wir setzen  
unsere Brühen und Grundsoßen  
selbst an.**

## Aktuelle Infos/News zu unserer Frischeküche

Wir planen.....



**.... Ihnen ein ausgewogenes Angebot  
aus der Vielfalt der gesunden  
Lebensmittel zu bieten.**

## Wir planen.....



.....mehr  
komplexe Kohlenhydrate  
mit unterschiedlichen  
Getreidesorten  
anzubieten.

Wir planen.....



.....alle unsere vegetarischen Gerichte,  
nach eigenen Rezepturen, frisch  
zuzubereiten.



## Aktuelle Infos/News zu unserer Frischeküche

Wir planen.....



..... unser Müsliangebot für  
Sie zu erweitern.

# Aktuelle Infos/News zu unserer Frischeküche

Wir planen.....



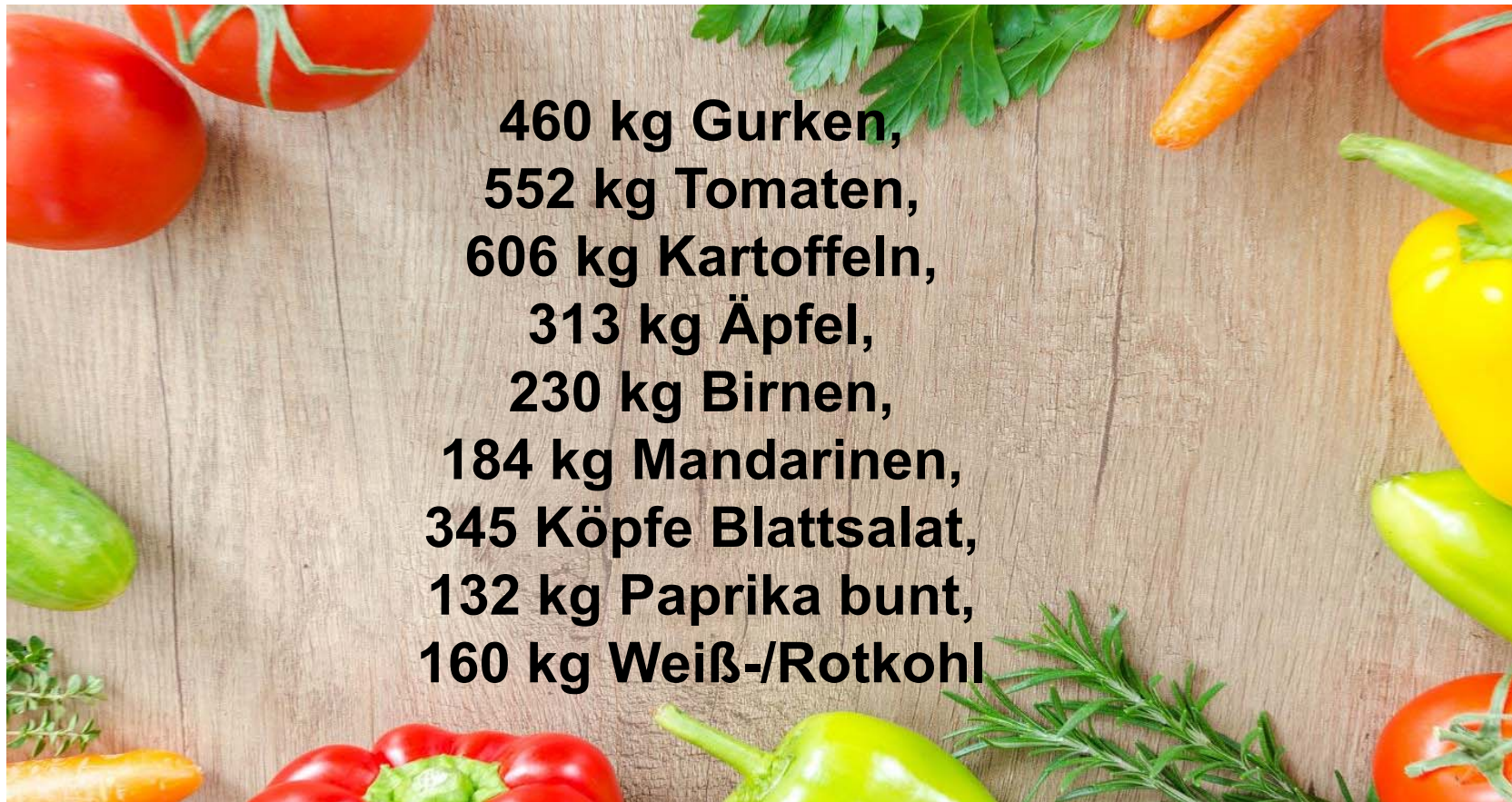
.....eine größere Abwechslung  
beim  
Wurst- und Käsebuffet.





## **Aktuelle Infos/News zu unserer Frischeküche**

**Pro Monat werden im Durchschnitt verarbeitet....**



# Aktuelle Infos/News zu unserer Frischeküche

## Auszug aus unseren Speiseplänen

### Menükarte Klinik Teutoburger Wald 16.04. bis 22.04.2018

	Menü I	Menü II	Menü III - vegetarisch
	geeignet für: Diabetes gerechte Kost, Reduktionskost	geeignet für: Diabetes gerechte Kost, Reduktionskost	geeignet für: Diabetes gerechte Kost, Reduktionskost Cholesterin- und purinarme Kost
<b>Montag</b>	Gebackene Hähnchenkeule an Kräutersoße ☺ mit Mischgemüse und Vollkornreis ☺ Hausgemacht	Schweinegeschnetzeltes ☺ „Jäger Art“ mit Mischgemüse und Vollkornreis ☺ Hausgemacht mit frischem Fleisch und Gemüse	Gefüllte Zucchini ☺ auf Kerbelsoße mit Mischgemüse und Kartoffeln ☺ Hausgemacht
<b>Dienstag</b>	Hausgemachter Hackbraten ☺ mit Kümmelsoße an Sauerkraut und Kartoffelstampf ☺ ☺ nach eigenem Rezept, selbst gestampft	Geschmorte Minihaxe ☺ in Kümmeljus an Sauerkraut und Kartoffelstampf ☺ ☺ Frisches Fleisch, selbst gestampft	Buntes Gemüsecurry ☺ auf Jasminreis ☺ Frischgemüse
<b>Mittwoch</b>	Geschmortes Rindergulasch ☺ mit Pilzen an Rosenkohl und Spätzle ☺ Mit frischem Fleisch und Pilzen	Gebratenes Seelachsfilet an Kerbelsoße mit Karotten ☺ und Kartoffeln ☺ Frischgemüse	Grünkohl-Kartoffelaufauf ☺ an Zwiebelsoße ☺ Hausgemacht
<b>Donnerstag</b>	Gegrillte mediterrane Hähnchenbrust ☺ auf Tomatengemüse ☺ und Vollkornspiralnudeln ☺ Hauseigene Marinade, mit Frischgemüse	Gefülltes Hacksteak „Bifteki“ ☺ an Zwiebelsoße mit Broccoli ☺ und Kräuterkartoffeln ☺ Frischgemüse	Getreidebratling ☺ auf Tomatengemüse ☺ ☺ Hausgemacht, mit Frischgemüse
<b>Freitag</b>	Fisch ☺ an Gemüsesoße dazu Rahmwirsing und Petersilienkartoffeln ☺ Frischfisch nach Tagespreisen		Italienische Gnocchi-Gemüsepfanne ☺ mit Pinienkernen an Schnittlauchsoße ☺ Frischgemüse
<b>Samstag</b>	Erbseintopf mit Geflügelbockwurst ☺ Hausgemachte Rinderbrühe und Frischgemüseanteil	☺ = Menükomponenten, die Ihnen einen Einblick über unsere Qualitätsansprüche bei der Lebensmittelauswahl geben sollen	Vegetarischer Erbseintopf ☺ Mit Frischgemüseanteil
<b>Sonntag</b>	Puten-Gemüse-Gulasch ☺ mit Kaisergemüse und Petersilienkartoffeln ☺ Mit frischem Fleisch		Vollkorn-Pilz-Bratling mit Gemüsesoße und Kaisergemüse

Die Legende und Übersicht der **kennzeichnungspflichtigen Allergene** (a - n) und **Zusatzstoffe** (1-23) finden sie im Restaurant an der Speisenausgabe. Zu jedem Menü erhalten Sie ein Tagesdessert und können sich am Salatbuffet bedienen. Änderungen des Speiseplanes sind vorbehalten. Bei Fragen über weitere Nährwerte, Inhaltsstoffe und Allergene können Sie eine genaue Analyse beim Servicepersonal einsehen.