



KLINIKUM GÜTERSLOH

Speisekarte

Das Serviceteam der Küche wünscht guten Appetit!



Lassen Sie es sich schmecken

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die Küche des Klinikum Gütersloh bietet Ihnen eine reiche Auswahl an Speisen, die von einem qualifizierten Team von Küchenmeistern, Diätköchen und Diätassistentinnen frisch zubereitet werden und die es Ihnen ermöglichen, sich täglich ein Angebot nach Ihren Wünschen, Geschmack und Appetit zusammenzustellen.

Unsere Diätassistentinnen werden Sie gerne bei Ihrer Wahl beraten und unterstützen. Dazu suchen sie Sie regelmäßig in Ihrem Zimmer auf. Zur Menüfassung verwenden wir Pocket-PCs und eine moderne Software.

Ist es abzusehen, dass Sie die Diätassistentinnen nicht antreffen werden, da Sie beispielsweise wegen einer Untersuchung abwesend sind, hinterlassen Sie Ihren Menüwunsch einfach schriftlich in Ihrem Zimmer oder sagen Sie ihn dem Pflegedienst oder Ihrem Zimmernachbarn. Das Küchenteam wird Ihnen anhand dieser Information ein individuelles Menü zubereiten.

Informationen zu unterschiedlichen Kostformen und Inhaltsstoffen, wie beispielsweise Allergien auslösende Lebensmittel oder zu den Nährwerten, erhalten Sie durch unsere Diätassistentinnen.

Wir bieten Ihnen eine gesunde Kost. Dabei legen wir Wert auf frische, möglichst naturbelassene Produkte, gerne aus der Region. Ihren Ansprüchen zu genügen ist unsere tägliche Motivation.

Unser Serviceteam der Küche und ich wünschen Ihnen „Guten Appetit!“



Dirk Fenske, Abteilungsleiter Küche & Café-Restaurant

Beachten Sie bitte Folgendes:

1. Am Tag Ihrer Aufnahme bekommen Sie automatisch das Tagesmenü bzw. ein Standard-Frühstück oder -Abendessen.
2. Wir bieten Ihnen von Montag bis Sonntag drei verschiedene Mittagmenüs. Zusätzlich bieten wir Ihnen von Montag bis Freitag noch eine Tagesempfehlung und Gerichte „für den kleinen Hunger“ an.

Regelmäßig finden Sie in unserem Angebot auch Speisen, die der Philosophie der herzgesunden, mediterranen Küche entsprechen. Bitte beachten Sie die Informationen zur mediterranen Küche in dieser Karte. Gerne stehen Ihnen auch unsere Diätassistentinnen beratend zur Seite.

Die Auswahl zum Mittag steht auf einer gesonderten Speisekarte, die Sie in Ihrem Zimmer finden. Sollte sie fehlen, dann fragen Sie bitte nach ihr.
3. Innerhalb der Menüs haben Sie die Möglichkeit einer freien Komponentenwahl. Erläuterungen dazu finden Sie in dieser Karte unter der Rubrik „Mittag“.
4. Selbstverständlich können Sie zu Ihrem Mittagmenü auch die Tagesuppe und/oder ein Dessert wählen.
5. Sollten Sie eine bestimmte Kostform einhalten müssen, achten Sie bitte auf die folgenden drei Kennzeichnungen hinter den Speisen. Diese sagen aus, dass diese Speisen für Ihre Kostform **nicht** geeignet sind. Fragen dazu wird Ihnen die Diätassistentin gerne beantworten.

C = cholesterinarme Kost

D = Diabetes

L = leichte Vollkost bei Erkrankungen von Magen, Darm und Galle

Auszeichnung der GEK und EU-Zulassung

Unsere Küche ist mit dem RAL-Gütesiegel der „Gütegemeinschaft Ernährungs-Kompetenz e.V.“, kurz GEK, ausgezeichnet. Daneben ist die Küche des Klinikums seit 2009 ein EU-zugelassenes Lebensmittelunternehmen.



Welche Vorteile bringt das RAL-Gütesiegel?

Das RAL-Gütesiegel garantiert, dass kompetente Ernährungsfachkräfte für die Erfüllung der GEK-Gütekriterien sorgen und GEK-Experten regelmäßig die Umsetzung dieser Kriterien vor Ort in den Betrieben kontrollieren.

Die Speisen werden auf Basis ernährungswissenschaftlicher und medizinischer Kompetenz zubereitet. Dies geschieht unter strengsten Hygiene-Richtlinien, mit Auswahl ausgesuchter Lebensmittel und unter Berücksichtigung nährstoffschonender Zubereitung.

Das RAL-Gütezeichen garantiert Ihnen des Weiteren:

- Gütegesichertes Essen für alle, z.B. Vollkost für Gesunde, vegetarische Speisen, alle Diäten, wie z.B. bei Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Erkrankungen der Verdauungsorgane, Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten.
- Detaillierte Informationen zu allen Speisen, z.B. Nährwerte und Zusatzstoffe
- Kompetente Ernährungsberatung

Wir nehmen unsere Verantwortung wahr!

Die Küche des Klinikums unterliegt der höchsten Risikokategorie in der Lebensmittelüberwachung, so dass die Lebensmittelsicherheit regelmäßig kontrolliert wird. Unser tägliches Handeln wird durch Gesetze und Verordnungen reglementiert. Dass wir die damit verbundene Verantwortung wahrnehmen, erkennen Sie z.B. daran, dass ein System zur Heißhaltung des Mittagessens und zur Kühlung des Abendessens eingesetzt wird.

Das Abendessen mag Ihnen zu kalt erscheinen, doch die Gesetzgebung fordert Temperaturen von weniger als 7°C. Es spricht nichts dagegen, das Abendbrot etwas zu „temperieren“: Nehmen Sie einfach den Deckel vom Teller und warten Sie etwas mit dem Verzehr.

Sollten Sie Fragen zur Speiserversorgung, Anregungen oder Beanstandungen haben, können Sie uns gerne anrufen.



Die Küchenleitung erreichen Sie telefonisch von Montag bis Freitag zwischen 6.00 und 13.00 Uhr unter **0 52 41 - 83 29 29 0**.



Frühstück

Getränke

- Bohnenkaffee 12
- koffeinfreier Kaffee
- schwarzer Tee 12
- roter Tee
- Fencheltee
- Pfefferminztee
- Kamillentee
- warme Milch
- kalte Milch
- warmer Kakao g
- kalter Kakao g
- Buttermilch
- Fruchtsaft-Getränk D

Getränkezugaben

- Zucker D
- Süßstoff
- Kaffeesahne g
- Zitronensaft 3



Brot und Brötchen

- Schnittbrötchen a (W, R, G)
- Kürbiskernbrötchen a (W, R, G), f
- Bauernbrötchen a (W, R, G)
- Mehrkornbrötchen a (W, R, G), f, k
- Rosinenbrötchen 9, a (W, R, G), g
- Kasselerbrot a (W, R), g
- Graubrot a (W, R)
- Vollkornbrot a (W, R, G, D), f, k
- Mehrkornbrot a (W, R, G, H), f, k
- Weißbrot a (W, R), g
- Knäckebrötchen a (W, R)
- Zwieback 1, 16, a (W), c, f, g

Süßer Aufstrich

- Konfitüre D
- Honig D
- Nuss-Nougatcreme D, 16, f, g, h (H)
- Pflaumenmus D



Bitte beachten Sie die Zusatzstoffe und Allergene laut Kennzeichnung. Eine Erläuterung dieser finden Sie auf den Seiten 14 und 15.

Frühstück

Herzhafter Belag

- Schnittkäse g
- Weichkäse C, L, g
- Frischkäse g
- Schmelzkäse 1, 2, 3, g
- Gekochter Schinken 2, 3, 16
- Rohschinken L, 2, 3
- Salami/Mettwurst C, L, 1, 2, 3
- Geflügelaufschnitt 2, 3, i, j
- Aspik-Aufschnitt 2, 3
- Brühwurst C, 1, 2, 3, 16, h (Pi), i, j
- Streichwurst C, L, 1, 2, 3, 4, 16, a (W), g, i, j

Die Sorten von Konfitüre, Schnittkäse und (Streich-)Wurst wechseln regelmäßig. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihre Diätassistentin.

Butter und Margarine

- Butter, 10g C
- Butter, 20g C
- Diät-Margarine, 10g 1, 16
- Diät-Margarine, 20g 1, 16

Mediterranes Zusatzangebot zum Frühstück

- Körniger Frischkäse mit Honig und Walnüssen D, g
- Joghurt mit Honig und Nüssen D, g, h (H, W)

Suppen und Cerealien

- Haferschleim mit Milch a (H), g
- Milch-Puddingsuppe 1, 16, a, h (Ma)
- Müsli mit Joghurt zubereitet a (H), g (für Diabetiker mit Süßstoff zubereitet)
- Cornflakes D, a (G)

Extras

- Joghurt natur
- Joghurt auf Frucht
- Quark natur g
- Obst der Saison 14
- gekochtes Ei C



Mittagessen

Täglich wechselndes Angebot auf einer eigenen Speisekarte

Das Angebot zum Mittagessen steht auf einer gesonderten Speisekarte, die Sie in Ihrem Zimmer finden. Bei Bedarf erhalten Sie die Karte durch eine Diätassistentin oder Sie fragen einen der freundlichen Mitarbeiter der Station. Sollten Sie einmal nicht von einer Diätassistentin besucht werden, wenden Sie sich bitte an den Pflegedienst. Man wird Ihnen gerne helfen.

Aus der Mittagskarte können Sie entsprechend Ihrer Kostform wählen. Die Kostform wird im Regelfall durch den Arzt festgelegt. Informationen zu Kostformen erhalten Sie auch durch die Diätassistentin.

Täglich, außer am Samstag, können Sie die Tagesuppe zum Mittag wählen. Ein Dessert erhalten Sie auf Wunsch an jedem Tag. Sie haben die Möglichkeit der freien Komponentenwahl. Falls Sie sich z.B. für das Vollkost-Menü entschieden haben, Ihnen das angebotene Gemüse des Menüs aber nicht zusagt, können Sie es gegen ein Gemüse aus den anderen angebotenen Menüs tauschen. Das Gleiche gilt natürlich auch für Beilagen und Soßen.

Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen die mediterranen Gerichte. Diese sind in der Mittagskarte mit einem Olivenzweig gekennzeichnet.



Nachmittag

Service auf der Station

Am Nachmittag erhalten Sie täglich je nach Wunsch Kaffee, entkoffeinierten Kaffee, Tee und Wasser. Dieses Angebot finden Sie auf einem Service-Tisch auf der Station oder es wird Ihnen vom Personal bereitgestellt. Gebäck können Sie bei den Diätassistentinnen bestellen. Sie erhalten es bereits zum Mittagessen. Auf den Stationen halten wir grundsätzlich Getränke für Sie bereit – fragen Sie das Personal, man wird Ihnen gerne behilflich sein.



Unser Café-Restaurant

Sollte es Ihnen möglich sein, würden es uns freuen, Sie und Ihren Besuch als Gäste in unserem Café-Restaurant begrüßen zu können. Das Café-Restaurant ist ein Eigenbetrieb des Klinikum Gütersloh. Es befindet sich am Ende der Eingangshalle im Erdgeschoss. Neben einem vielfältigen Angebot an kalten und warmen Speisen bieten wir Ihnen zum Nachmittagskaffee oder -tee Gebäck und Torten oder Speiseeis. Kaffeespezialitäten wie Espresso, Milchkaffee oder Latte Macchiato stehen selbstverständlich zur Verfügung. Auch Kioskartikel, Zeitungen, Illustrierte und Bücher können Sie im Café-Restaurant erhalten.

Bei Wünschen wenden Sie sich an unsere freundlichen Mitarbeiter, sie geben Ihnen gerne Auskunft über das vielfältige Angebot. Bei schönem Wetter ist unsere Außenterrasse für Sie geöffnet.

Wir freuen uns auf Sie!

Unsere Öffnungszeiten sind täglich von 8:00 Uhr bis 17:30 Uhr.

Außerhalb der Öffnungszeiten können Sie Kaltgetränke, Kaffee und kleine Snacks an den Automaten im Erdgeschoss erhalten.

Abendessen

Getränke

- Schwarzer Tee 12
- Roter Tee
- Fencheltee
- Pfefferminztee
- Kamillentee
- Warme Milch
- Kalte Milch
- Warmer Kakao g
- Kalter Kakao g
- Buttermilch

Getränkezugaben

- Zucker D
- Süßstoff
- Kaffeesahne g
- Zitronensaft 3

Brot

- Kasselerbrot a (W, R), g
- Graubrot a (W, R)
- Vollkornbrot a (W, R, G, D), f, k
- Mehrkornbrot a (W, R, G, H), f, k
- Weißbrot a (W, R), g
- Knäckebrot a (W, R)
- Zwieback 1, 16, a (W), c, f, g

Süßer Aufstrich

- Konfitüre D
- Honig D
- Nuss-Nougat-Creme D, 16, f, g, h (H)

Alternative zum Abendbrot

- kalte Frikadelle a (W), c, i, j
(Schweine- und Rindfleisch)
mit Senf oder Ketchup und
Kartoffelsalat L, 2, 3, 9, c, g, j
- kaltes Geflügelschnitzel C, a (W), c
mit Kartoffelsalat L, 2, 3, 9, c, g, j



Bitte beachten Sie die Zusatzstoffe und Allergene laut Kennzeichnung. Eine Erläuterung dieser finden Sie auf den Seiten 14 und 15.

Abendessen

Herzhafter Belag

- Schnittkäse g
- Weichkäse C, L, g
- Frischkäse g
- Schmelzkäse 1, 2, 3, g
- Gekochter Schinken 2, 3, 16
- Rohschinken L, 2, 3
- Salami/Mettwurst C, L, 1, 2, 3
- Geflügelaufschnitt 2, 3, i, j
- Aspik-Aufschnitt 2, 3
- Brühwurst C, 1, 2, 3, 16, h (Pi), i, j
- Streichwurst C, L, 1, 2, 3, 4, 16, a (W), g, i, j

Die Sorten von Konfitüre, Schnittkäse und (Streich-)Wurst wechseln regelmäßig. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihre Diätassistentin.

Butter und Margarine

- Butter, 10g C
- Butter, 20g C
- Diät-Margarine, 10g 1, 16
- Diät-Margarine, 20g 1, 16

Suppen

- Haferschleim mit Milch a, (H), g
- Gemüsecremesuppe 1, 3, 16, a (W), f, g, i

Extras

- Joghurt Natur
- Joghurt auf Frucht
- Kompott 3
(Für Diabetiker mit Süßstoff zubereitet)
- Milchreis mit Zimt-Zucker D
- Obst der Saison 14
- Quark Natur g
- Kräuterquark g
- Rote-Bete-Salat 9, j
- Gemüse der Saison g
(Tomate, Salatgurke)
- Essiggurke L, 3, 11, j
- Fischmarinade L, g, i, j
- Fruchtsaft-Getränk D



Mediterranes Zusatzangebot zum Abendessen

- pikanter Frischkäse mit Paprika und Basilikum L, g
- in Olivenöl eingelegter Fetakäse mit Knoblauch und Kräutern L, g
- gegrilltes Gemüse mit Olivenöl, Knoblauch und Kräutern L, l

Herzgesund – „auf gut deutsch“

Was ist Mediterrane Küche?

Die Mediterrane Küche besteht hauptsächlich aus Gemüse, Salat, Obst, Brot, Teigwaren und Hülsenfrüchten. Schweine- und Rindfleisch sowie Eier gehören eher selten auf den Speiseplan, dafür aber Fisch und Geflügel. Als Hauptfettquelle dienen Olivenöl und Rapsöl.

Warum ist Mediterrane Küche gesund?

Bei der Mediterranen Küche treffen viele Vorteile zusammen. Der geringe Verzehr von Schweine- und Rindfleisch sowie die Verwendung von Oliven- oder Rapsöl senken den Cholesterinspiegel. Der große Anteil an Gemüse und Obst sorgt für ausreichend Ballaststoffe, Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Und ganz nebenbei reduziert sich auch die aufgenommene Kalorienmenge, was sich günstig auf die tägliche Energiebilanz des Körpers auswirkt und zu einem gesunden Abbau der Fettpölsterchen beitragen kann.

Mediterrane Küche – Regionale Produkte

Da sich Gütersloh an der Dalke befindet und nicht am Mittelmeer, bieten wir Ihnen im Klinikum eine mediterrane Küche „auf gut deutsch“ an und verwenden daher neben mediterranen Produkten auch regionale Erzeugnisse.

Weitere Fragen zur Mediterranen Küche beantworten Ihnen gerne unsere Diätassistentinnen.



Gesunde Ernährung zu Hause

Wie können Sie die Mediterrane Küche für sich realisieren?

- Bringen Sie reichlich frisches Gemüse, Salat und Obst aus der Region auf den Teller. Achten Sie dabei auf das saisonale Angebot und kaufen Sie nur den Bedarf von zwei bis drei Tagen.
- Verzehren Sie vorrangig Vollkornbrot, Nudeln aus Hartweizengrieß (ohne Ei), Kartoffeln, Reis und Hülsenfrüchte.
- Streuen Sie ab und an Nüsse und Samen (z.B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne) über Salate. Sie enthalten wertvolle Fettsäuren und eignen sie sich deshalb auch gut als Zwischensnack – alternativ zu Schokolade oder Weingummi.
- Verwenden Sie viele frische Kräuter und Knoblauch.
- Fleisch nur in kleinen Portionen, machen Sie lieber Gemüse zum Mittelpunkt Ihres Tellers: So ist der Teller gut gefüllt und es entsteht nicht der Eindruck, verzichten zu müssen.
- Bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte, Fisch und Geflügel.
- Essen Sie eher selten Schweine- und Rindfleisch sowie Eier.
- Verwenden Sie möglichst nur noch Oliven- und Rapsöl.
- Mäßiger Genuss von Alkohol (bevorzugt Rotwein) zum Essen – dies sollten Sie jedoch mit Ihrem Arzt abstimmen.

Weitere Tipps für eine gesunde Lebensweise:

- Trinken Sie ausreichend kalorienfreie und -arme Getränke über den Tag verteilt. Bevorzugen Sie Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder stark verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte
- Gestalten Sie Ihren Speiseplan schmackhaft und abwechslungsreich. Verteilen Sie die Mahlzeiten über den Tag. So vermeiden Sie Heißhungerattacken.
- Erhöhen Sie die Bewegung im Alltag: Benutzen Sie die Treppe statt den Aufzug, fahren Sie öfter mal mit dem Fahrrad statt dem Auto und treiben Sie mindestens einmal pro Woche Ausdauersport, am besten an der frischen Luft.

Zusatzstoffe und Allergene

Warum Zusatzstoffe?

Sie konservieren, färben, gelieren und stabilisieren: Lebensmittelzusatzstoffe haben die unterschiedlichsten Funktionen und sind inzwischen fester Bestandteil unseres Alltags. Sie werden Lebensmitteln zugesetzt, um beispielsweise Aussehen, Konsistenz oder Farbe zu verbessern. Ein strenges Zulassungsverfahren bestimmt, ob und für welche Lebensmittel ein Stoff in der Europäischen Union als Zusatzstoff eingesetzt werden darf. Dabei muss unter anderem nachgewiesen werden, dass der betreffende Stoff gesundheitlich unbedenklich ist.

Im Klinikum Gütersloh sind wir bemüht, möglichst keine Zusatzstoffe einzusetzen. Sollten sie dennoch verwendet werden, werden diese Lebensmittel durch Nummern am Speisenangebot kenntlich gemacht.

Nahrungsmittelallergien

Bei Allergenen handelt es sich um natürliche Bestandteile von Lebensmitteln, die gegebenenfalls bei manchen Personen eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers auslösen können. Neben einer genetischen Veranlagung spielen hierbei auch eventuell vorhandene andere Allergien sowie die Ernährungsgewohnheiten eine Rolle. Schätzungsweise 2 – 3 % der Bevölkerung in Deutschland leiden an einer Nahrungsmittelallergie. Wir haben deshalb Lebensmittel, die Allergene enthalten, in dieser Speisekarte mit Buchstaben gekennzeichnet.

Legende

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff(en)
- 2 mit Konservierungsstoff(en)
- 3 mit Antioxidationsmittel
- 4 mit Geschmacksverstärker(n)
- 6 mit Schwärzungsmittel(n)
- 7 mit Phosphat
- 8 mit Milcheiweiß
- 9 mit Süßungsmittel(n)
- 10 enthält eine Phenylalaninquelle
- 11 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel
- 12 koffeinhaltig
- 13 chininhaltig
- 14 Zitrusfrüchte gewachst
- 15 mit Taurin
- 16 mit Aromen
- 17 mit Formfleisch
- 18 enthält gentechnisch veränderte Bestandteile
- 19 mit ionisierenden Strahlen behandelt

Kennzeichnungspflichtige Allergene

- a glutenhaltiges Getreide
 - (W) = Weizen
 - (G) = Gerste
 - (R) = Roggen
 - (D) = Dinkel
 - (H) = Hafer
- b Krebstiere
- c Eier
- d Fisch
- e Erdnuss
- f Soja
- g Milch, einschließlich Lactose
- h Schalenfrüchte
 - (H) = Haselnuss
 - (Ma) = Mandel
 - (Pi) = Pistazie
- i Sellerie
- j Senf
- k Sesam
- l Schwefeldioxid, Sulfite
- m Lupine
- n Weichtiere




KLINIKUM GÜTERSLOH

Impressum


Herausgeber:

Klinikum Gütersloh gGmbH

Reckenberger Straße 19 · 33332 Gütersloh

 0 52 41 · 83-00

 info@klinikum-guetersloh.de

 www.klinikum-guetersloh.de

