

gesund und köstlich
Ihre Verpflegung in
der Rehaklinik Gais

**Gemeinsam Schritt
für Schritt weiter.**

Frische Vielfalt

Unser Ernährungskonzept

Wir freuen uns, Ihnen die Grundpfeiler und wichtigsten Eckpunkte unseres Verpflegungskonzepts der **«Mediterranen Ernährung nach Schweizer Art»** vorzustellen. Kurz gesagt, kombinieren wir die Prinzipien der mediterranen Ernährung mit der Vielfalt der Schweizer Küche. Seit 2012 entwickeln wir dieses Konzept kontinuierlich weiter, um den Bedürfnissen unserer Patientinnen und Patienten gerecht zu werden.

Unser Angebot ist dabei so gewählt, dass es die Gesundheit positiv beeinflusst und somit den Heilungsprozess optimal unterstützt. Täglich bereiten wir die Mahlzeiten frisch in unserer Küche zu – sowohl normale als auch diätetische Kostformen. Dadurch können wir individuellen Bedürfnissen bestmöglich gerecht werden. Unser Speiseplan wird von unserem Küchenchef saisonal und in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberatung angepasst.

Freie Wahl beim Abendessen

Zum Abendessen können unsere Patientinnen und Patienten täglich zwischen regulärem Menü, Alternativen wie Gemüse- oder Salatteller, Birchermüsli sowie Café Complet auswählen. Einmal pro Woche bieten wir abends anstelle des Menüs ein Themenbuffet. Zudem gibt es wochentags einen Wochenhit.

Selbstverständlich bieten wir täglich vegetarische und vegane Speisen an. Wahlweise stehen auch eine leichte Vollkost (bläharm) oder eine salzarme Kost zur Verfügung.

Ihre Ernährung

Ein Überblick

Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

Wir bieten eine vielseitige Auswahl an Getreideprodukten. Dazu gehören hausgemachtes Birchermüsli zum Frühstück und frische ballaststoffreiche Brote von der Landbäckerei. Auch Hülsenfrüchte spielen eine wichtige Rolle, welche bei uns täglich angeboten werden.

Gemüse, Salat, Früchte, Kräuter

Diese Lebensmittel sind bei jeder Mahlzeit dabei, sei es als Rohkost oder Beilage. Wir legen Wert auf saisonale und regionale Produkte, arbeiten mit langjährigen Lieferanten zusammen und pflanzen sogar eigene Kräuter an.

Nüsse, Kerne, Samen

Täglich bieten wir eine Auswahl an Nüssen, Kernen und Samen an. Ein besonderer Tipp ist unsere hausgemachte, leicht angeröstete Gewürz-Nuss-Mischung beim Salatbuffet.

Öle und Fette

Für die Zubereitung verwenden wir ausschliesslich Olivenöl, Rapsöl und Schweizer Vita Öl. Fettarme Zubereitungsmethoden werden dabei beachtet.

Salz und Gewürze

Wir verwenden Kochsalz bewusst und stellen unsere Gewürzmischungen selbst her, einschliesslich unseres hausgemachten Kräutersalzes.

Milchprodukte

Unsere Milchprodukte stammen von regionalen Erzeugern. Bewusst verzichten wir dabei auf künstliche Süsstoffe, wie z. B. bei unseren hausgemachten Früchtejoghurts.

Fleisch und Geflügel

Wir bieten hauptsächlich magere Fleischsorten an und reduzieren die Fleischportionen leicht. Schweinefleisch steht grundsätzlich zweimal pro Woche auf dem Speiseplan. Ausserdem gibt es immer eine fleischlose Alternative.



Fisch

Zweimal pro Woche kommen Fischgerichte auf den Tisch, wobei wir besonders auf Frische und Qualität achten.

Eier

Eier liefern wertvolles Eiweiss und werden daher bei unserem Frühstücks- und Salatbuffet angeboten. Weichgekochte Eier oder Spiegeleier dürfen aus küchenhygienischen Gründen allerdings nicht zubereitet werden.

Süssigkeiten und Desserts

Unsere Desserts und Kuchen werden nach zuckerreduzierten Rezepten hergestellt, damit auch Menschen mit Diabetes diese geniessen können. Ausserdem bieten wir Früchte als Dessert zu jeder Hauptmahlzeit oder als Zwischenmahlzeit an.

Alkohol

Unsere Speisen werden ohne Alkohol zubereitet.

Genuss mit Verantwortung

Service, Beratung und Nachhaltigkeit

Service

Täglich steht Ihnen mittags und abends ein Menü in verschiedenen Variationen zur Auswahl. Unser Servicepersonal nimmt Ihre Bestellungen auf und hilft Ihnen bei Fragen.

Rezepte

Falls Ihnen eines unserer haus-eigenen Kreationen besonders gut schmeckt, dann geben wir Ihnen gerne das Rezept mit nach Hause.

Ernährungsberatung

Haben Sie spezielle Anliegen oder Fragen bezüglich Nährstoffzufuhr und Diätetik, hilft Ihnen die Ernährungsberatung gerne weiter.

Food Waste

Uns ist es eine Herzensangelegenheit, der Lebensmittelverschwendung vorzubeugen. Unser persönliches Bestellsystem während des Frühstücks ermöglicht unserer Küche die täglich frische Zubereitung Ihrer Menüs. So können wir Food Waste auf einem sehr niedrigen Niveau halten.

Portionsgrößen

Wünschen Sie eine andere Portionsgrösse Ihrer Mahlzeit, geben Sie bitte dem Servicepersonal Bescheid. Nachschlag erhalten Sie auf Anfrage jederzeit.

Rehaklinik Gais

Gäbrisstrasse 1172
9056 Gais

Telefon +41 58 511 21 11
info.gais@kliniken-valens.ch
www.valens.ch/reha-gais

Wir sind Teil der Klinikgruppe Valens.