



# Ernährungs- informationen



Deutsche  
Rentenversicherung  
**Reha-Zentrum**  
**Bad Mergentheim**  
**Klinik Taubertal**

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

während Ihres Aufenthaltes in der Klinik Taubertal bieten wir Ihnen eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.

Im Speisesaal zu erkennen an diesem Logo:



Die Menüs mit dem Station Ernährungs-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

Für eine optimale Auswahl empfehlen wir aus unserem mit dem DGE-Logo gekennzeichneten Angebot:

### **Täglich:**

- 2 Portionen Vollkornprodukte
- 2 Portionen Obst
- 2 Portionen Milch / oder Milchprodukte
- 3 Portionen Gemüse (davon 1x Rohkost)

### **Wöchentlich:**

- 2 Portionen Fisch (davon 1x fettreicher Fisch wie z. B. Hering)
- 2 x Hülsenfrüchte
- 3 x Nüsse, Kerne oder Ölsaaten

Wenn Sie dazu noch Fragen haben dürfen Sie gerne bei unserer offenen Sprechstunde vorbei schauen.

# Tagesempfehlung

auf Basis der DGE-Zertifizierung

## Frühstück:

- Vollkornbrot
- Margarine oder Butter
- Schnittkäse (max. 30 % Fett absolut)
- Naturjoghurt (3,8 % Fett)
- Vollkornbrot
- Gurke und Tomate
- Frischobst nach Saison
- Kaffee oder Tee
- Mineralwasser
- oder**
- Hausmüsli, Milchprodukt, Frischobst
- Gurke und Tomate

## Mittagessen:

Wir empfehlen Ihnen das auf unserem Wochenspeiseplan mit dem DGE-Logo gekennzeichneten Menü.



## Abendessen:

- Vollkornbrot
- Margarine oder Butter
- Schnittkäse (max. 30 % Fett absolut)
- Wurst (< 20 % Fett)
- Rohkostsalat
- Quark natur (5 g Fett pro 100 g)
- Tee oder Wasser
- Hering (freitags)