

psychiatriezentrums münzingen  
bzw. *sich verwöhnen lassen.*

**pzm**

# Guten Appetit!





## Liebe Patientin, lieber Patient Liebe Heimbewohnerin, lieber Heimbewohner

In dieser Broschüre finden Sie die wichtigsten Informationen rund ums Essen und zur Bestellung der Mahlzeiten während Ihres Aufenthalts.

Unser Küchenteam verwöhnt Sie täglich mit abwechslungsreichen und gesunden Mahlzeiten. Die einzelnen Komponenten des jeweiligen Menüangebots können Sie frei nach Ihren persönlichen Vorlieben kombinieren.

Das Restaurant dient Ihnen, Ihren Angehörigen und den Mitarbeitenden als Erholungsort und Treffpunkt. Für den kleinen Hunger und Durst zwischendurch finden Sie bei uns verschiedene kalte und warme Getränke, salzige und süsse Snacks,

hausgemachte Patisserie und feines Gebäck. Sie erhalten auf der Station einen Ausweis. Wenn Sie diesen vorweisen, konsumieren Sie im Restaurant zum reduzierten Preis.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Restaurant (Haus 3) und wünschen Ihnen einen guten Aufenthalt.

Das Hotellerteam

# Freude am Essen

**Es ist erwiesen, dass die Freude am Essen zusammen mit der medizinisch-therapeutischen Behandlung und Betreuung massgeblich zur Genesung beiträgt.**

Deshalb verarbeitet unser Küchenteam nur möglichst naturbelassene, frische und vollwertige Nahrungsmittel. 70% der Salate und Gemüse, die in unserer Küche zu feinen Menüs verarbeitet werden, stammen aus unserer hauseigenen Gärtnerei.

Der Menüplan ist abwechslungsreich gestaltet und ausgewogen zusammengestellt. Damit Sie den natürlichen Geschmack der einzelnen Lebensmittel und Kräuter besser herauschmecken, verwenden wir keine Streuwürze. Auf Grapefruits verzichten wir, weil diese die Wirkung diverser Medikamente beeinflussen können.

Neben den beiden Spezialmenüs *Das Leichte* und *Das Vegetarische* können Sie gemixte Speisen bestellen. Zudem bieten wir Ihnen *Das Vitale*, ein Vitalkostmenü, an: eine ausgewogene Kostform mit ca. 1600 kcal pro Tag (ohne Zwischenmahlzeiten).

## Das Vitale

- Max. 5 x pro Woche Fleisch (inkl. Geflügel)
- 1-2 Mal pro Woche Fisch
- Grosse Portionen Gemüse und Salat
- Regelmässig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Sprossen und Samen
- Fettarme Zubereitung mit Raps- und Olivenöl, wenig Butter als Brotaufstrich

Haben Sie Fragen oder spezielle Bedürfnisse? Die Fachpersonen auf Ihrer Station oder die Ernährungsberaterin beraten Sie gerne.

## Tipp

Denken Sie daran, an der Kasse Ihren Patient:innenausweis vorzuweisen. So konsumieren Sie zum reduzierten Preis.



# Frühstück

**Ihnen stehen zur Wahl:**

## **Brot**

Tagesbrot  
Brot ohne Rand  
Vollkornbrot  
Toastbrot

## **Brotaufstrich**

Butter  
Margarine  
Konfitüre  
Vital Konfitüre (gesüsst mit  
Fruchtzucker)  
Honig

## **Käse**

Hartkäse  
Halbhartkäse  
Streichkäse  
1/4 Fett Streichkäse

## **Joghurt und Quark**

Naturjoghurt  
Vitalfrüchtejoghurt  
Moccajoghurt  
Naturquark  
Vitalfrüchtequark

## **Sonstiges**

Frühstücksbrei  
Griessbrei  
Saisonobst  
Birchermüesli  
Birchermüesli gemixt  
Vanilleflan  
Schoggiflan  
Zimtzucker

## **Für Zusatzversicherte**

Gipfeli  
Weggli



# Mittagessen

Nebst den Tagesmenüs und dem Wochenhit stehen Ihnen zur Wahl:

## **Suppen**

Tagessuppe  
Saisonsuppe  
Protein Cremesuppe  
Leichte Cremesuppe  
Gemüsebouillon  
Schleimsuppe

## **Hauptgerichte**

Salatteller  
Blattsalat gross  
Fleischteller  
Käseteller  
Birchermüesli  
Birchermüesli gemixt  
Fleisch fein geschnitten  
Griessbrei

## **Stärkebeilagen**

Kartoffelstock  
Reis  
Teigwaren

## **Sauce**

Rahmsauce

## **Gemüse und Salate**

Saisonsalate  
Vitalsalat  
Kleiner Blattsalat  
Wochengemüse  
Gemüse extra weich

## **Dessert**

Vanillecreme  
Proteincrème  
Saisonobst  
Kompott  
Kompottpüree  
Zimtzucker

## **Brot und Brotbelag, Diverses**

Tagesbrot  
Brot ohne Rand  
Hartkäse  
Halbhartkäse

Hüttenkäse

Butter

Reibkäse

Ei gekocht

## **Für Zusatzversicherte**

Pouletbrust

Kalbsschnitzel  
(nature oder paniert)

Schweinschnitzel  
(nature oder paniert)

Bratensauce

Zudem sind alle Angebote aus dem Restaurant wählbar.

# Abendessen

Nebst den Tagesmenüs stehen Ihnen zur Wahl:

## Suppen

Gemüsebouillon  
Leichte Cremesuppe  
Schleimsuppe  
Proteinsuppe

## Hauptgerichte

Salatteller  
Blattsalat gross  
Fleischteller  
Käseteller  
Birchermüesli  
Birchermüesli gemixt  
Griessbrei  
Milchreis  
Haferbrei

## Stärkebeilagen

Schalenkartoffeln  
Kartoffelstock  
Teigwaren

## Sauce

Salzige Sauce  
Tomatensauce

## Gemüse und Salate

Saisonsalate  
Vitalsalat  
Kleiner grüner Blattsalat

## Dessert und Joghurt

Vitalfrüchtejoghurt  
Naturjoghurt  
Moccajoghurt  
Vitalfrüchtequark  
Naturquark  
Kompott  
Kompottpürrée  
Proteincreme  
Schoggiflan  
Vanilleflan  
Saisonobst  
Zimtzucker

## Brot und Brotbelag

Tagesbrot  
Brot ohne Rand  
Vollkornbrot  
Toastbrot  
20g Butter  
Margarine  
Honig  
Konfitüre  
Vital Konfitüre  
(gesüsst mit Fruchtzucker)  
Hartkäse  
Halbhartkäse  
Streichkäse  
¼ Fett Streichkäse  
Hüttenkäse  
Reibkäse  
Ei gekocht  
Landjäger  
Cervelat

## Für Zusatzversicherte

Eiergerichte  
(Omelette, Rührei, Spiegelei)

Zudem sind alle Angebote  
aus dem Restaurant  
wählbar.



## Deklarationen Allergene

Im Restaurant sind die Allergene klar deklariert. Bei den Mahlzeiten, die auf die Stationen geliefert werden, geben Ihnen das Diätbüro oder die Mitarbeiterinnen Menüwahlservice Auskunft.

## Herkunft der Lebensmittel

Die von uns verwendeten Lebensmittel stammen wenn möglich aus regionalen Betrieben oder aus unserer hauseigenen Gärtnerei. Fleisch und Fisch aus dem Ausland werden auf dem Menüplan entsprechend deklariert.

## Weniger Zucker, weniger Fett

Unsere Küche verzichtet auf künstliche Süsstoffe. Sie kommen bei uns in den Genuss von speziellem Quark und Joghurt: Die Firma Biomilk aus Worb hat exklusiv für unsere Klinik Joghurt und Früchtequark mit reduziertem Zucker- und Fettgehalt entwickelt. Der Quark wird aus Magerquark in Demeter-Qualität hergestellt. Im Vergleich zu herkömmlichen Produkten weisen unsere Joghurt und Quark mindestens 25 % weniger Kalorien auf.

psychiatriezentrums münsingen  
bzw. *sich verwöhnen lassen.*

**pzm**

**PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG**

Hunzigenallee 1  
3110 Münsingen

**Tel** 031 720 81 11

**E-Mail** [info@pzmag.ch](mailto:info@pzmag.ch)

**Web** [www.pzmag.ch](http://www.pzmag.ch)