

# Speiseöle und -fette SELBSTREFLEXION ZUR QUALITÄTSVERBESSERUNG

Starttermin:  
\_\_\_\_\_

Kreuzen Sie die Qualitätskriterien an, die Sie bereits erfüllen (x).

↓ Kreuzen Sie an, was Sie neu umsetzen wollen (x).

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> Wir verwenden standardmäßig Rapsöl.   | <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> Wenn wir vorverarbeitete Produkte verwenden, achten wir auf einen geringen Anteil an Fett bzw. gesättigten Fettsäuren. |
| <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> Wir verwenden Margarine auf Basis von Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja- oder Olivenöl.    | <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> Wir wenden fettarme und gleichzeitig nährstoffschonende Garmethoden (Dünsten, Dämpfen, Grillen) an.                    |
| <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> Wir setzen Fett bewusst ein und verwenden ggf. Dosierhilfen.                          | <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> Wenn wir Fleisch anbieten, dann mind. alle 14 Tage in Form von magerem Muskelfleisch.                                  |
| <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> Wir bieten max. 1-mal pro Woche frittierte und/oder panierte Speisen/ Komponenten an. | <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> Etwas anderes, nämlich:  |
| <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> Wir vermeiden Produkte mit Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett.               | .....   |



Nehmen Sie sich ein realistisches Ziel vor!



UNSER ZIEL, das wir bis zum \_\_\_\_\_ (Datum eintragen) erreichen wollen:

.....  
.....

Maßnahmen zur Zielerreichung – Das benötigen wir dafür:

.....  
.....  
.....

Ergebnis – Das ist uns gelungen (ggf. Stolpersteine benennen):

.....  
.....

Ausblick – Das ist unser nächster Schritt:

.....