

Essen und Trinken – Genießen im Alter



Seniorencentrum

„St. Johannes“

Speisen in ausgezeichneter Qualität





Genießen im Alter

Eine ausgezeichnete Speisenqualität und eine soziale, freundliche Atmosphäre sind entscheidende Wohlfühl-Faktoren um eine optimale Ernährung zu gewährleisten. Dazu gehören gesunde, altersgerecht zubereitete Speisen genauso, wie gemeinsame Erlebnisse.

Wir beraten unsere Bewohner und Tischgäste individuell in der Speisenauswahl und legen so die Basis für eine gesunde Ernährung.

Durch unser Verpflegungskonzept legen wir den Grundstein um Fehlernährung, Mangelernährung, Übergewicht und damit zusammenhängende Krankheiten zu vermeiden.

Essen und Trinken ist mehr als nur Ernährung.

Wir wissen aus langjähriger Erfahrung und unseren individuellen Angeboten genau, wie wir Sie verwöhnen können. Mit unserem Konzept können Sie sich auf ernährungsphysiologisch ausgewogene Speisen und Getränke verlassen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit und viel Spaß und Vorfreude auf ausgezeichnete Speisen.

Ihr

Küchenteam

Inhaltsverzeichnis

- 2 **Genießen im Alter**
- 3 **Wir wollen Qualität**
- 4 **Die 10 Regeln der DGE**
- 5 **Unser Getränkeangebot**
- 6 **Frühstück**
- 7 **Zwischenmahlzeiten**
- 8 **Mittagessen**
- 9 **Kaffee und Kuchen**
- 10 **Abendessen**
- 11 **Spät- und Nachtmahlzeit**
- 12 **Sonstige Leistungen**
- 16 **Wir sind für Sie da**

Wir leben kontrollierte Qualität

Nur wer unsere hohen Qualitätsanforderungen erfüllt, kommt für uns als Lieferant in Frage. Unsere Lebensmittel und Zutaten beziehen wir dort, wo die Erzeuger unseren hohen Ansprüchen gerecht werden können: Deshalb arbeiten wir fast ausschließlich mit großen und namhaften Markenherstellern zusammen. Alle Lieferpartner werden von uns nach strengen Lieferantenbewertungen ausgewählt und ständig kontrolliert.

Wir bekennen uns zur Region

Qualität heißt für uns, dass wir unseren Bewohnern immer hochwertige Produkte bieten. Dafür haben wir ein ausgeklügeltes Qualitätsmanagement, das die strikte Einhaltung und Dokumentation unserer hohen Qualitätsstandards nachweist. Sie sind für jedes Produkt genau definiert und gelten für die Auswahl, den Einkauf und die Verarbeitung der Rohstoffe ebenso wie für die Zubereitung. Mit regionalen Produkten aus der Umgebung unterstützen wir nachhaltig diesen Bereich.

Wir würzen ohne Zusatzstoffe

Wo immer es möglich ist, verzichten wir auf den Einsatz von Zusatzstoffen wie Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe. Falls Sie eine Lebensmittelallergie haben, informieren Sie uns bitte. In diesem Fall erhalten Sie eine spezielle Zubereitung, die Ihre Unverträglichkeit berücksichtigt.

Wir überlassen nichts dem Zufall

Basis unserer hohen Qualitätsanforderungen sind erprobte Rezepte, die nach den Wünschen unserer Bewohner vom Küchenteam für Sie kreiert worden sind. Eine ausführliche, EDV-gesteuerte Dokumentation mit Nährstoffanalysen, Mengenrezepturen und genauen Produktionsanweisungen sichern eine gleichbleibend hohe Qualität.

Wir haben klare Richtlinien

So bekommen unserer Bewohner und Tischgäste die lebenswichtigen Nährwerte und Vitamine, die Sie benötigen. Die Auswahl unserer Lebensmittel und Speisen ist angelehnt an die Regeln für vollwertiges Essen und Trinken der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Natürlich stehen aber der Genuss und die Vorlieben unserer Bewohner im Vordergrund.

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.

- 1. Vielseitig essen**
- 2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln**
- 3. Gemüse und Obst Nimm „5 am Tag“**
- 4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen**
- 5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**
- 6. Zucker und Salz in Maßen**
- 7. Reichlich Flüssigkeit**
- 8. Schmackhaft und schonend zubereiten**
- 9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen**
- 10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung**

Getränke

Im Alter nimmt das Durstgefühl ab, der Bedarf an Flüssigkeit bleibt jedoch auch im Alter gleich. Wenn Senioren zu wenig trinken, greifen sie nicht nur ihre Wasserreserven an: der Körper trocknet langsam aus. Schwäche, Schwindel und Konzentrationsstörungen sind die Folgen.

Jedes Glas zählt

Um dem nachlassenden Durstempfinden wirksam entgegen zu treten, haben wir ein optimales Flüssigkeitskonzept für unsere Einrichtung entwickelt. Dieses Konzept basiert auf:

- Steigerung der Trinkmotivation und der Menge
- Schulung von Mitarbeitern und Bewohnern zum Thema Schluckstörungen
- Sicherstellung der Flüssigkeitszufuhr
- Rund um die Uhr Getränke an den Trink-Inseln im Wohnbereich
- Kostenlose Getränkevielfalt für jeden Geschmack – ob heiß oder kalt



Unser Angebot

Die kostenlosen bereit gehaltenen Getränke im Einzelnen:

- **Tafelwasser**
- **Mineralwasser**
- **Kaffee**
- **Tee**
- **Kräuter- und Früchtetees**
- **Frucht- und Gemüsesäfte**
- **Limonaden**
- **Alkoholische Getränke**

Frühstück

Es gibt verschiedene Brot und Brötchensorten, Butter, Margarine, Schnittkäse, Streichkäse, Frischkäse, Dauerwurst, Streichwurst Frischwurst, Schinken roh und gekocht, Eierspeisen, Quark- und Joghurtspeisen, Obst, Brotaufstriche wie Konfitüren, Honig, Rübenkraut, Nuss-Nougat-Creme, Frischobst, Müsli, Cornflakes, Milchsuppen.

Zu besonderen Feiertagen oder auch mal sonntags bieten wir Räucherlachs, Graved Lachs oder sonstige Räucherfischwaren an.

Zweimal pro Woche bieten wir auch warme Eierspeisen an. Jeden Dienstag, Donnerstag und Sonntag(auf Wunsch auch täglich)bieten wir verschiedene Brötchensorten an..



Leistung	Zeitrahmen	Hinweis / Ort
Frühaufsteher-Frühstück	6.30 Uhr	Im Zimmer oder Wohnbereich
Frühstück	7.30 : 9.00 Uhr	Restaurant, Zimmer oder Wohnbereich

Zwischenmahlzeiten

Im Wechsel werden frische Joghurts, frische Obststücke, Kochpuddinge, verschiedene Quark- und Joghurtspeisen, Obstsäfte, hochkalorische Nahrung, und weiche Kuchen angeboten. Auf Kaubarkeit und optimale Reife (beim Obst) wird geachtet.

Leistung / Zeitrahmen

Die Zwischenmahlzeit werden klassisch zwischen den drei Hauptmahlzeit Frühstück, Mittagessen und Abendessen angeboten.

Sie sind aber auch darüber hinaus jederzeit erhältlich.

Hinweis / Ort

Die Zwischenmahlzeiten stehen allen Bewohnern zur Verfügung.

Wohnbereiche



Mittagessen

Es gibt verschiedene Auswahlmöglichkeiten für Vollkost oder Leichte Vollkost pro Tag über den jeweiligen Speiseplan der Woche. Überwiegend ist das 2. Menü vegetarisch. Alternativmenüs bei Allergien, Unverträglichkeiten, Erkrankungen und aus Glaubensgründen sind selbstverständlich möglich.

Unsere Mitarbeiter fragen Sie rechtzeitig nach Ihren Wünschen. Sollte für einen Bewohner an bestimmten Tagen gar nichts dabei sein, was ihm zusagt, bereiten wir individuell für diesen Bewohner etwas zu.

Leistung	Zeitraumen	Hinweis / Ort
Buffetwagen, Tischservice	12.00 : 13.30 Uhr	Alle Wohnbereiche
Tischservice	12.00 : 13.30 Uhr	Restaurant
Portionsservice nach Wahl	12.00 : 13:30 Uhr	Im Zimmer



Nachmittagskaffee

Am Nachmittag erhalten unsere Bewohner ein täglich wechselndes Angebot an Kuchen oder Plätzchen. Es gibt aber auch die Möglichkeit ein belegtes Brot oder Zwieback zu bekommen. An Sonn- und Feiertagen bieten wir regelmäßig auch ein Stück Sahnetorte an.

Leistung	Zeitraumen	Hinweis / Ort
Tischservice	15.00 bis 16.00 Uhr	Hier servieren wir im Speiseraum/Küche des jeweiligen Wohnbereiches
Portionsservice nach Wahl	15.00 bis 16.00 Uhr	Im Zimmer



Abendessen

Es gibt verschiedene Brotsorten, Butter, Margarine, Schnittkäse, Streichkäse, Frischkäse, Dauerwurst, Streichwurst Frischwurst, Schinken roh und gekocht, Brotaufstriche wie Konfitüren, Honig, Rübenkraut, Nuss-Nougat-Creme.

Kalte Abendbeilagen

Wir reichen Fischmarinaden, frische Salate, Feinkostsalate, Minifrikadellen Quark- und Joghurtspeisen, Obst, Frischobst, eingelegtes Gemüse, Dips, etc....



Warme Abendbeilagen

Hier bieten wir an: warme Eierspeisen, gebratener Speck und Würstchen, Süße und herzhaft Suppen, Soufflés, Aufläufe, Grießspeisen, etc...

Leistung	Zeitraumen	Hinweis / Ort
Tischservice	17.30 : 19.00 Uhr	Im Restaurant und auf den Wohnbereichen
Portionsservice nach Wahl	17.30 : 19.00 Uhr	Im Zimmer

Spätmahlzeit

Leistung	Zeitraumen	Hinweis / Ort
Lebensmittelangebot	Siehe unten	Es gibt verschiedene belegte Brote, Quark- und Joghurtspeisen, Obst, Frischobst, , Milchsuppen, Malzbier
Portionsservice nach Wahl	21.30 : 23.00 Uhr	Im Zimmer des Bewohners

Nachmahlzeit

Leistung	Zeitraumen	Hinweis / Ort
Lebensmittelangebot	Siehe unten	Es gibt belegte Brote, Quark- und Joghurtspeisen, Obst, Frischobst, , Milchsuppen, Käse, Salzgebäck, Malzbier
Portionsservice nach Wahl	Individuell nach Bewohner	Im Zimmer des Bewohners

Wir achten darauf, dass der Abstand zwischen der letzten Mahlzeit am Abend und der ersten Mahlzeit am Morgen nicht mehr als 12 Stunden beträgt. Für Diabetiker und Bewohner mit dementiellen Erkrankungen achten wir darauf, dass dies nicht mehr als 10 Stunden sind.

Sonstige Leistungen

Leistung	Zeitraumen	Leistung / Ort / Hinweise
<p>Standarddiäten Dieses ist nur eine kleine Auswahl der Diäten die wir berücksichtigen.</p>	<p>Zu jeder Hauptmahlzeit bei Bedarf</p>	<p>Diabetes mellitus: Hier orientieren wir uns an den aktuellen Erkenntnissen einer zeitgemäßen Diätetik. Ärztliche Anordnungen setzen wir natürlich um.</p> <p>Übergewicht: Fettarmer Käse, Wurst und entsprechend fettarme Fleischerzeugnisse, Energiearme Getränke bei Übergewicht. Es wird aber pro Tag eine Energiezufuhr von 1200 kcal nicht unterschritten. Insgesamt soll der Fett-Anteil an der Energie-Zufuhr maximal 30 % betragen.</p> <p>Laktoseintoleranz: Spezielle Milchprodukte, aber auch andere Lebensmittel werden bei vorliegender Laktoseintoleranz angeboten.</p> <p>Glutenfrei: Spezielle glutenfreie Lebensmittel und eine entsprechende Zubereitung und Kennzeichnung von glutenfreien Speisen.</p>

Leistung	Zeitraumen	Leistung / Ort / Hinweise
Hochkalorische und proteinreiche Zusatznahrung	Jeder Zeit bei Bedarf	Trockenfrüchte, hochkalorische Milchgetränke und Shakes, energiereiche Joghurt- und Quarkspeisen, fettreiche Wurst- und Käsesorten als Brotbelag, angereicherte Obst- und Gemüsesäfte, proteinreiche Frischfleischerzeugnisse, hochwertigen Seefisch (bevorzugt: Fettfische), Geflügel
Sonderkostformen bei Einschränkungen z.B. Kau- und Schluckbeschwerden, dementiellen Erkrankungen, motorische Einschränkungen, etc..	Jeder Zeit bei Bedarf	<p>Kau- und Schluckbeschwerden bzw. Störungen: Die Speisen sind weich und haben eine einheitliche Konsistenz. Die Speisen werden aus dem täglichen Speisenangebot hergestellt und sind gut erkennbar. Die pürierte bzw. passierte Kost wird mit Spritzbeuteln und Formen optisch ansprechend angerichtet. Es werden auch kleine Portionen, mehrmals am Tag angeboten.</p> <p>Demenz und motorische Einschränkungen: In unserer Einrichtung gibt es spezielle Speisen- und Getränkeangebote, die dem Bedarf eines dementiell erkrankten Bewohners Rechnung tragen. Dies können hochkalorische Lebensmittel sein. Spezielle Darreichungsformen der einzelnen Speisen werden individuell auch dem Bedarf angepasst. Es werden Speisen und Getränke mit kräftigen Farben angeboten. Bei entsprechender Geschmackspräferenz wird mit Zucker gesüßt. Bei Obst- und</p>

Leistung	Zeitraumen	Leistung / Ort / Hinweise
		<p>Gemüse garnituren sind die nicht essbaren Bestandteile zu entfernen. Geschirr und Tischdecke grenzen sich farblich voneinander ab. Die Speisen sind auf dem Teller deutlich zu erkennen. Eine weitere Möglichkeit ist auch hier das Essen mit Fingern (Fingerfood) zu essen. Siehe nachfolgenden Abschnitt</p> <p>Fingerfood - An verschiedenen Orten bieten wir speziell auch Lebensmittel und Speisen als Fingerfood an. D.h. mit 1-2 Bissen kann der Bewohner hier zwischendurch etwas direkt aus der Hand essen. Unsere Angebote sehen appetitlich aus, sind gut zu greifen und natürlich nicht klebrig. Fingerfood ist leicht zu kauen und leicht zu schlucken. So erhalten unsere Bewohner Ihre nötige Energie.</p>



Leistung	Zeitraumen	Leistung / Ort / Hinweise
Sonderwünsche zu Geburtstagen oder persönlichen Festtagen	Zum Geburtstag des Bewohner bzw. zum Festtag	Zum Geburtstag oder bei persönlichen Festtagen kochen wir individuell nach dem Wunsch des Bewohners. Wir werden Sie nach Ihren Wünschen befragen. Ansonsten geben Sie uns bitte rechtzeitig Ihre Wünsche bekannt.
Wunschkost für Sterbende und Kranke	In der betreffenden Situation	Bei sterbenden und kranken Bewohnern werden wir alles daran setzen, Ihnen auch im Bereich der Essenswünsche jeden Wunsch zu erfüllen. Diese Wunschkost wird völlig unabhängig von der laufenden Speisenplanung spontan und zeitlich flexibel zubereitet. Für begleitende Angehörige oder Bezugspersonen, die unseren Bewohner in den letzten Stunden begleiten, können selbstverständlich auch die Leistungen unserer Küche nutzen. Hierzu halten wir ein Angebot für Sie bereit.
Café Schoggi/ Restaurant	Fr. bis Mo. von 14.00 :17.00 Uhr	Frischer Kuchen der Konditormeisterin Fr. Osadzin. Ausrichtung von Geburtstagsfeiern

Wir sind motiviert

Dafür tun wir was: Jeder unserer Mitarbeiter wird für seine Tätigkeit geschult. Qualitätsdenken und Qualitätsbewusstsein jedes einzelnen werden durch uns aktiv gefördert und unterstützt.

Im Rahmen unserer regelmäßigen Umfragen, aber auch ganz spontan können Sie uns Ihre Wünsche mitteilen. Falls Ihnen einmal etwas nicht schmecken sollte, interessiert uns das natürlich auch. Nur so können wir uns noch mehr für Sie anstrengen.

Sie benötigen Informationen zu Kostformen, Diäten, Allergien, Nährwerten oder Inhaltsstoffen? Dazu haben wir folgende **Ansprechpartner**:

Hauswirtschaftsleitung Fr. Wehke

Telefon: 05207/9173389

Küchenleitung Fr. Böhm

Diätetisch geschulte Fachkraft

Fr. Berentzen- Amrhein

Telefon: 05207/91733972



Anhang

***Auflistung der Zusatzstoffe in Verbindung mit dem Speiseplan:**

1. mit Farbmittel
2. mit Konservierungsstoffe
3. mit Antioxidationsmittel
4. mit Geschmacksverstärker
5. mit Schwefeldioxid
6. mit Schwärzungsmittel
7. mit Phosphat
8. mit Milcheiweiß
9. koffeinhaltig
10. chininhaltig
11. mit Süßungsmittel
12. gewachst
13. mit Taurin
14. Enthält eine Phenylalaninquelle
(bei Verwendung von
Süßungsmitteln auf der Basis
von Aspartam