

## Einige Tipps, die Ihnen die Speisenauswahl erleichtern...

- Trinken Sie reichlich (z.B. Mineralwasser, ungesüßten Fruchttatee)
- Essen Sie möglichst häufig Salat, Gemüse und frisches Obst
- Essen Sie Getreide und Getreideprodukte möglichst aus Vollkorn (z.B. Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln)
- Verzehren Sie ausreichend Milchprodukte
- Essen Sie kleine Mengen Fleisch und bevorzugen Sie fettarme Sorten
- Planen Sie 2x wöchentlich eine Fischmahlzeit ein
- Verwenden Sie Fette sparsam und bevorzugen Sie pflanzliche Fette
- Sparen Sie bei Süßem und Alkohol

## Erklärung zum Ernährungskreis

### Mengenvorschläge zu Ihrer Orientierung pro Tag

#### Gruppe 1

**Getreide/-erzeugnisse, Kartoffeln**  
Brot: 200-300g (4-6 Scheiben) oder  
Brot: 150-250g (3-5 Scheiben) und  
Getreideflocken: 50-60g insgesamt  
Kartoffeln: 200-250g (gegart) oder  
Teigwaren: 200-250g (gegart) oder  
Reis: 150-180g (gegart)  
Produkte aus Vollkorn bevorzugen

#### Gruppe 2

**Gemüse, Salat**  
Gemüse: insgesamt 400g und mehr  
Gemüse: 300g gegart und  
Rohkost/Salat: 100g oder  
Gemüse: 200g gegart und  
Rohkost/Salat: 200g

#### Gruppe 3

**Obst**  
2-3 Portionen Obst (250g) und mehr

#### Gruppe 4

**Milch, Milchprodukte**  
Milch/Joghurt: 200-250g  
Käse: 50-60g  
Fettarme Produkte bevorzugen

#### Gruppe 5

**Fleisch, Wurst, Fisch, Ei**  
Pro Woche:  
Fleisch und Wurst: 300-600g  
fettarme Produkte bevorzugen  
Fisch: Seefisch fettarm 80-150g  
und Seefisch fettreich: 70g  
Ei: bis zu 3 Stück  
(inkl. verarbeitetes Ei)

#### Gruppe 6

**Fette, Öle**  
Butter, Margarine: 15-30g  
Öl (z.B. Raps-, Soja-, Walnuss-): 10-15g

#### Gruppe 7

**Getränke**  
Insgesamt mindestens 1,5 Liter  
Energiearme Getränke bevorzugen



DGE-Ernährungskreis®, © Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

## Allgemeines

Die Saarland Kliniken kreuznacher diakonie sind ein wirtschaftlich selbständiger Geschäftsbereich der Stiftung kreuznacher diakonie. Sie unterhalten eine Krankenpflegeschule und bieten Ausbildungsplätze in der kaufmännischen Abteilung und in den Verpflegungsbetrieben an. Die Saarland Kliniken kreuznacher diakonie betreuen täglich ca. 270 stationäre Patient/-innen und bieten ca. 600 Mitarbeitenden einen Arbeitsplatz.

Die Saarland Kliniken kreuznacher diakonie sind nach dem Qualitätsmanagementsystem DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.



### Träger

Die Stiftung kreuznacher diakonie nimmt teil am Auftrag der Kirche, Gottes Liebe zur Welt in Jesus Christus allen Menschen zu bezeugen. Sie weiß sich diesem Auftrag verpflichtet und beteiligt sich seit ihren Anfängen an der Diakonie als Wesens- und Lebensäußerung der Kirche und nimmt sich besonders der Menschen in leiblicher Not, in seelischer Bedrängnis und in sozial benachteiligten Verhältnissen an. Diesen Auftrag fördern in besonderer Weise die Diakonischen Gemeinschaften der Stiftung kreuznacher diakonie.

Die Stiftung kreuznacher diakonie ist eine große, gemeinnützige und mildtätige kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts und wurde 1889 in Bad Sobernheim als Diakonissen-Mutterhaus gegründet. Heute hat die Stiftung kreuznacher diakonie ihren Sitz in Bad Kreuznach und ist Träger von Einrichtungen in Rheinland-Pfalz, Saarland und Hessen.

Durch die Angebote der Geschäftsbereiche der Stiftung kreuznacher diakonie erfahren Menschen in vielfältiger Weise Hilfe zum Leben. Dazu gehören Krankenhäuser, Hospize, Wohnungen und Werkstätten für Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen sowie psychischen Erkrankungen. Darüber hinaus ist die Stiftung Träger von Betreuungs- und Wohnangeboten für Menschen im Alter. Hilfen für Kinder, Jugendliche und Familien, für Menschen ohne Wohnung sowie Qualifizierungsprojekte für Menschen, die am Arbeitsmarkt benachteiligt sind, gehören ebenfalls zur Stiftung kreuznacher diakonie. In allen Arbeitsbereichen gibt es stationäre und ambulante Angebote. Zudem bietet die Stiftung kreuznacher diakonie rund 1.000 Aus-, Fort- und Weiterbildungsplätze in pflegerischen, pädagogischen und diakonisch-theologischen Berufen.

Mehr als 8.500 Menschen nehmen täglich Dienstleistungen der Stiftung kreuznacher diakonie in Anspruch. Rund 5.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben einen Arbeitsplatz bei der Stiftung kreuznacher diakonie.

### Impressum 4. Auflage

Herausgeber Saarland Kliniken kreuznacher diakonie  
Verantwortlich Geschäftsführung / Leiter Verpflegungsbetriebe  
Theodor-Fliedner-Straße 12 · 66538 Neunkirchen  
Tel. 06821 / 901-0 · Fax 06821 / 901-100  
E-Mail: info@saarlandkliniken.de  
www.saarlandkliniken.de

Redaktion Bianca Spreitzer / Bernd Merker, Verpflegungsbetriebe  
Layout Referat Öffentlichkeitsarbeit · Stiftung kreuznacher diakonie  
Fotos Saarland Kliniken  
Grafik transformdesign · Silke Andrea Schmidt · Berlin  
Auflage 2.500 Exemplare · März 2012

### Evang. Stadtkrankenhaus (EVK) Saarbrücken



*Fachabteilungen: Innere Medizin, Chirurgie, interdisziplinäre Intensiv-Abteilung, Schmerztherapie sowie Orthopädie, Paul Marien Hospiz*

### Fliedner Krankenhaus Neunkirchen



*Fachabteilungen: Innere Medizin, Diabetologie/Endokrinologie, interdisziplinäre Intensiv-Abteilung, Psychiatrie und Psychotherapie mit Tagesklinik für psychisch Kranke, Fortbildungszentrum*



# Speisekarte

für das Evangelische Stadtkrankenhaus Saarbrücken  
und das Fliedner Krankenhaus Neunkirchen

www.saarlandkliniken.de

## Gesund essen... und genießen!

Im Krankenhaus ist neben der pflegerischen und medizinischen Betreuung ein gutes Essen ein wichtiger Faktor für die Genesung. Hierzu trägt das Verpflegungsteam gerne mit abwechslungsreichen Menüs bei, die viele Wahlmöglichkeiten offen lassen.

Jeder mehrtägige Aufenthalt in einer Klinik hat einen ernsten und wichtigen Hintergrund und dient einem persönlichen Ziel: Ihrer Genesung! Dieses Ziel unterstützen wir mit einer ausgewogenen Ernährung. Alle Mahlzeiten werden von uns so zusammengestellt, dass Sie mit allen Nährstoffen sowie mit den Vitaminen und Mineralstoffen versorgt werden, die Sie benötigen.



Die Mahlzeiten werden für Sie in unserer Küche frisch zubereitet und Ihnen auf der jeweiligen Station serviert. Für den Aufnahmetag bereiten wir für Sie ein leicht bekömmliches Menü. Der behandelnde Arzt legt dann die Kostform fest, die Sie während Ihres Aufenthaltes erhalten.

Aus dem Speisenplan, der wöchentlich vom Verpflegungsteam der Saarland Kliniken kreuznacher diakonie zur Verfügung gestellt wird, können Sie sich Ihre Speisen aus den angebotenen Menüs entsprechend Ihrer Kostform individuell zusammenstellen. Durch eine Auszeichnung der Nährwerte können Sie sich Ihr Menü auch diesbezüglich nach Ihren Wünschen

gestalten. Wenn diese Wahlmöglichkeiten einmal aus medizinischen Gründen eingeschränkt werden, dann sorgen wir gerne nach Rücksprache für ebenso schmackhafte Alternativen.

### Die Speisenerfassung – Unser Service für die Kunden

Da wir Sie so individuell wie möglich versorgen möchten, werden Sie von den Pflegemitarbeitenden nach Ihren Essenswünschen befragt. Mit unserem Menübestellsystem werden Ihre Speisenwünsche schnell und problemlos an die Küche weitergeleitet. Auch Abneigungen und Unverträglichkeiten können von den Pflegemitarbeitenden eingegeben und somit in der Küche berücksichtigt werden.

### Unser Verpflegungsangebot für Sie

Unsere Speisensversorgung zeichnet sich aus durch:

- individuelle Betreuung
- hohe Vielfalt und Abwechslungsreichtum
- Verwendung von frischen Lebensmitteln
- viel Obst, Gemüse und Salate

Darüber hinaus berücksichtigen wir regionale Ernährungsgewohnheiten ebenso wie die neuesten Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft.

## Das Verpflegungsteam der Saarland Kliniken kreuznacher diakonie



Ursula Schaubitzer  
Ltd. Diätassistentin



Bianca Spreitzer  
Qualitäts- und Hygienebeauftragte



Christina Probst  
Diätassistentin



Speisenverteilband Neunkirchen



Peter Probst  
Produktionsleiter



Bernd Merker  
Leiter Verpflegungsbetriebe



Gerd Ninnig  
Produktionsleiter

## Ihre Ansprechpartner

Berechtigerweise werden heute höhere Anforderungen an das allgemeine Fachwissen und Können der Mitarbeiter gestellt, die an der Gemeinschaftsverpflegung beteiligt sind. Deshalb nehmen alle Küchenmitarbeitende regelmäßig an internen und externen Fortbildungsveranstaltungen teil. Durch regelmäßige Befragungen erfahren wir mehr über Ihre Erwartungen und Wünsche bezüglich der Speisensversorgung und passen so unser Angebot an Ihre Bedürfnisse an.

- Sollen Sie eine bestimmte Diät einhalten?
- Sind Sie Diabetiker?
- Haben Sie Gicht?
- Oder möchten Sie einfach nur gesund genießen?

Wenn Sie nicht genau wissen, was Sie essen und trinken sollen, oder zu der ärztlich verordneten Kostform Fragen haben – dann wenden Sie sich an unser Ernährungsteam.

### Ansprechpartner:

#### Leiter Verpflegungsbetriebe

Bernd Merker  
Tel. 06821 / 901-161 · Fax 06821 / 901-169  
E-Mail: merkerbe@kreuznacherdiakonie.de

#### Produktionsleiter Neunkirchen

Peter Probst  
Tel. 06821 / 901-160 · Fax 06821 / 901-165

#### Diätbüro Neunkirchen

Ursula Schaubitzer  
Tel. 06821 / 901-162

#### Mitarbeitercafeteria Neunkirchen

Petra Müller / Gabriele Tieck  
Patricia Wagner / Ursula Pfeifer  
Tel. 06821 / 901-172

#### Qualitäts- und Hygienebeauftragte

Bianca Spreitzer  
Tel. 06821 / 901-160

#### Produktionsleiter Saarbrücken

Gerd Ninnig  
Tel. 0681 / 3886-140 · Fax 0681 / 3886-204

#### Diätbüro Saarbrücken

Christina Probst  
Tel. 0681 / 3886-698



Mitarbeitercafeteria Neunkirchen

**Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr Verpflegungsteam**