

Die Küche informiert!

Richtige Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für Ihre Gesundheit. Darum möchten wir Ihnen einige Hinweise für die richtige Auswahl geben

Denken Sie daran, dass Sie zurzeit keine körperliche Tätigkeit ausüben, Ihr Körper also weniger Energie verbraucht. Die Nahrungsmittelzufuhr muss daher verringert werden. Übergewicht begünstigt viele Krankheiten.

Nach den heutigen Erkenntnissen schafft die Vollwert-Ernährung die besten Voraussetzungen für eine optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Sie trägt ganz entscheidend zum Wohlbefinden bei und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.

Außerdem beugt sie der Entstehung ernährungsbedingter Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Karies, Gicht und einigen anderen vor.

Zurzeit gibt es in Deutschland 10 Mio. Kranke aufgrund falscher Ernährungsgewohnheiten. Nach dem aktuellen Ernährungsbericht essen wir:

Zu viel, zu fett, zu süß und zu salzig.

Sie werden sicher verstehen, dass wir Ihnen eine möglichst gesunde Kost anbieten.

Ihr Köcheteam bietet Ihnen einen ausgewogenen Speiseplan, der den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entspricht. Er berücksichtigt die spezifischen ernährungswissenschaftlichen Bedürfnisse von gesunder Ernährung der Patienten.

Die tägliche Energiezufuhr sollte während Ihres Krankenhausaufenthaltes nicht mehr als 2000 Kcal betragen. Unser Speiseangebot für Sie, über den ganzen Tag hinweg, beruht auf einer Nährstoffkombination von 15 % Eiweiß, 30-35 % Fett, und 50-55 % Kohlenhydrate.

Außerdem achten wir auf einen Ballaststoffanteil von 30 Gramm je Tag. Die angebotenen Mittagmahlzeiten sind im Laufe der Woche aufgeteilt in drei Fleisch-, zwei Fisch- und zwei vegetarische Mahlzeiten.

Ernährungsfachkräfte haben die Menüauswahl – Vollkost/Leichte Vollkost – unter diesen Voraussetzungen für Sie zusammengestellt.

Die so gesetzten Standards werden regelmäßig im Rahmen einer Qualitätssicherung überprüft.

Wir möchten, dass Sie auf dem schnellsten Wege wieder gesund werden.

Baldige Genesung wünscht Ihnen

das Team von

Taunus Menü Service GmbH

Tel. 06081/ 5769-0

Menüservice Hochtaunus-Kliniken Tel. 1276

Sehr geehrter Patient!

In den Hochtaunus-Kliniken können Sie das Frühstück und das Abendessen weitgehend selbst zusammenstellen. Wir bieten Ihnen eine Auswahl verschiedener Speisen für jede Mahlzeit. Sie haben die Möglichkeit, sich jeden Tag ein neues Menü zusammenzustellen, nach Ihrem Geschmack und nach Ihren Wünschen. Zum Mittagessen können Sie unter 3 Möglichkeiten Ihre Geschmacksrichtung wählen.

Der Menüservice der Hochtaunus-Kliniken wird Sie nach Ihren Wünschen fragen und uns übermitteln, damit wir Ihre individuellen Mahlzeiten zusammenstellen können.

Wir werden uns bemühen, besondere Wünsche, auch hinsichtlich der Mengen, im Rahmen des Möglichen zu berücksichtigen. Dabei muss jedoch die gesunde Ernährung vorrangiges Ziel bleiben.

Bitte beachten Sie Folgendes:

Am ersten Tag Ihres Aufenthaltes bekommen Sie in der Regel automatisch das Tagesmenü.

Spezielle Diätkost wird natürlich vom Arzt verordnet und von den Diätassistentinnen hergestellt, sie ist in dieser Karte und den Menükarten für das Mittagessen nicht enthalten.

LVK = Leichte Vollkost. Selbstverständlich können Sie täglich unter allen Speisen mit diesem Zeichen wählen, wenn Sie leichte Kost wünschen oder verordnet bekommen.

Moslems stellen sich ihre Gerichte aus dem reichhaltigen Angebot der Wahlkarte zusammen. Beim Mittagessen beachten Sie bitte die Tagesmenüs, hier ist immer ein Gericht ohne Schweinefleisch dabei.

Wir wünschen Ihnen

Guten Appetit!

*Wählen Sie,
was Ihnen
schmeckt!*

Taunus Menü Service GmbH

61267 Neu-Anspach

Telefon 06081/ 5769-0



Zum Frühstück

Tagesfrühstück	VK	Bestehend aus folgenden Speisen: Butter, Konfitüre, Wurst oder Käse, Getränk und Brot nach Wahl.
Tagesfrühstück	LVK	
<u>Getränke</u>		
Kaffee	LVK	<u>Brot</u> Brötchen LVK Mehrkornbrötchen Vollkornbrot Mischbrot LVK Knäckebrot LVK Weißbrot LVK Zwieback LVK Müsli Milchbrei LVK Haferschleim LVK <u>2. Frühstück</u> Fruchtjoghurt LVK Obst LVK Naturjoghurt LVK
wird frisch auf der Station gekocht		
Schwarzer Tee	LVK	
Pfefferminz-Tee	LVK	
Hagebutten-Tee	LVK	
Kamillen-Tee	LVK	
Fenchel-Tee	LVK	
Heiße Milch	LVK	
Kakao	LVK	
Zucker		
Süßstoff		
Kaffeesahne		
Zitrone		
<u>Aufstriche</u>		
Butter	LVK	
Diätmargarine	LVK	
Konfitüre	LVK	
Honig	LVK	
<u>Belag</u>		
Kalbsleberwurst	LVK	
(fettreduziert)		
Wurstaufschnitt	LVK	
(fettreduziert)		
Schnittkäse	LVK	
Quark Natur	LVK	
Pflanzl. Pastete	LVK	
Frischkäse	VK LVK	
Nuss-Nugat-VK	LVK	
Creme		

Zum Mittagessen

Tagesmenü	VK	lt. Speiseplan
Tagesmenü	LVK	lt. Speiseplan
Vegetarische Kost		lt. Speiseplan

Nachmittags

- Kaffee (wird frisch auf der Station gekocht)
- Kondensmilch
- Zucker
- Gebäck

Sie können die einzelnen Komponenten aus Menü 1 und Menü 2 nach Belieben zusammensetzen.

Geben Sie bitte auch an, ob Sie ein Dessert wünschen.

Sie werden täglich vom Menüservice der Hochtaunus-Kliniken gGmbH gefragt, welchen Essenswunsch Sie für den nächsten Tag haben. Bitte geben Sie den entsprechenden Wunsch an.

Denken Sie daran, dass Sie zurzeit keine körperliche Tätigkeit ausüben. Die Nahrungsmittelzufuhr muss also verringert werden.

Zum Abendessen

Abendplatte	VK	lt. Speiseplan
Abendplatte	LVK	lt. Speiseplan
Vegetarische Kost		lt. Speiseplan

Wurstplatte	VK	
Wurstplatte	LVK	
Käseplatte	VK	
Käseplatte	LVK	
gem. Platte	VK	Milchbrei
Gem. Platte	LVK	Kompott

Getränke

Schwarzer Tee	LVK	Vollkornbrot
Pfefferminz-Tee	LVK	Mischbrot
Hagebutten-Tee	LVK	Knäckebrot
Kamillen-Tee	LVK	Weißbrot
Fenchel-Tee	LVK	Zwieback
Kalte Milch	LVK	Fitnessbrot

Brot

Zucker
Süßstoff
Zitrone

Butter	LVK
Diätmargarine	LVK

Spätmahlzeit
1 Stück Obst
1 Fruchtjoghurt
1 Naturjoghurt