



Geschäftsadresse:  
Seniorenzentrum  
Mallinckrothof  
Mallinckrodtstr. 12  
33178 Borcheln

Telefon: 05251/87644-0  
Fax: 05251/87644-109  
E-Mail: [info@seniorenzentrum-mallinckrothof-borcheln.de](mailto:info@seniorenzentrum-mallinckrothof-borcheln.de)

Stand: 19.02.16

## ESSEN UND TRINKEN

Im Seniorenzentrum Mallinckrothof



## Inhalt

### Verpflegung :

10 Regeln der DGE Seite 3

Speiseplan Seite 7

Getränke Seite 8

Getränke Angebot Seite 9

Frühstücksleistungen Seite 10

Trinkplan Seite 11

Zwischenmahlzeiten Seite 12

Mittagessen Seite 13

Nachmittagskaffee Seite 14

Abendessen Seite 15

Spätmahlzeit Seite 16

Nachtmahlzeit Seite 16

### Sonstige Leistungen:

Diabetes Mellitus Seite 17

Übergewicht Seite 17

Laktose Intoleranz Seite 18

Gluten frei Seite 18

Hochkalorische Kost Seite 19

Kau und Schluckbeschwerden Seite 20

Demenz Seite 21

Fingerfood Seite 23

Geburtstagsfeiern Seite 24

Wunschkost Seite 25

Individuelles Catering Seite 26

Wir sind für Sie da Seite 27

## **Wir sind für Sie da!**

Dafür tun wir etwas: 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. Beachten Sie bitte im Anhang unsere Formulare für Bewohner Essenswünsche sowie unseren Bewohner Befragungsbogen.

Sie benötigen Informationen zu Kostformen, Diäten, Allergien, Nährwerten oder Inhaltsstoffen? Dazu gibt Ihnen unser Team der Hauswirtschaft gerne Auskunft.

## **So können Sie uns erreichen:**

Telefonnummer  
05251/ 87644-0

## Leistung Standarddiäten

## Leistung / Ort / Hinweise

### Individuelles Catering

### Zeitraumen

7 Tage die Woche

Es ist möglich, dass Ihre Angehörigen mit Ihnen zu Mittag essen, oder mit Ihnen Kaffee trinken können. Hierzu benötigen wir rechtzeitig eine kurze Info um dementsprechend Bestellungen vorzunehmen. Sprechen Sie uns an.



## Verpflegung

Senioren brauchen eine vollwertige und abwechslungsreiche Kost. „Nur eine abwechslungsreiche, vielseitige Kost garantiert eine ausreichende Versorgung des Körpers mit allen Nährstoffen.“ Unsere Einrichtung richtet sich an die **10 Regeln der DGE**, die grundsätzlich auch für ältere Menschen gelten.

### 1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

### 2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.



### 3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

### 4. Täglich Milch und Milchprodukte

ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen. Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3 Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Mehr als 300 – 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.



Leistung Standarddiäten	Leistung / Ort / Hinweise
<b><u>Wunschkost für sterbende und kranke Bewohner Zeitrahmen</u></b> 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.

Leistung Standarddiäten	Leistung / Ort / Hinweise
<p><b><u>Sonderwünsche zu Geburtstagen oder persönlichen Festtagen</u></b></p> <p><b>Zeitrahmen</b></p> <p>Zum Geburtstag oder zu Festtagen unseres Bewohners</p>	<p>Zum Geburtstag oder bei persönlichen Festtagen bereiten wir individuell nach dem Wunsch des Bewohners ein festliches Kaffeetrinken vor. Hierzu stellen wir Ihnen gerne unsere Begegnungsstätte zur Verfügung. Bitte geben Sie uns rechtzeitig Ihre Wünsche bekannt. Bitte beachten sie hierzu auch unseren Flyer „Feste und Feierlichkeiten“</p>



**5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**  
Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren, fetthaltige Lebensmittel enthalten fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

**6. Zucker und Salz in Maßen**  
Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucose Sirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Wir würzen kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Es wird hauptsächlich Jodsalz mit Fluorid in unseren Wohnküchen verwendet.

## 7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie möglichst 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.



## 8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Unsere Speisen werden bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett gegart – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

## 9. Sich Zeit nehmen und genießen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

## 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Ausgewogene Ernährung und körperliche Bewegung gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

## Leistung Standarddiäten

### Fingerfood

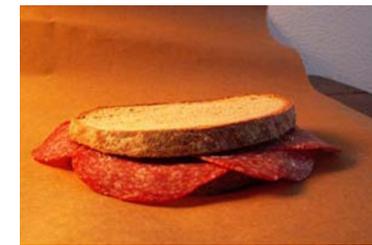
### Zeitraumen

Jeder Zeit bei Bedarf



## Leistung / Ort / Hinweise

Im Demenzbereich 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. Fingerfood ist leicht zu kauen und leicht zu schlucken. So erhalten unsere Bewohner Ihre nötige Energie.



Leistung  
Standarddiäten

Leistung / Ort / Hinweise

### Demenz und motorische Einschränkungen

#### Zeitraumen

Jeder Zeit bei Bedarf



In unserer Einrichtung gibt 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 Gemüsegerichten 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.**

### Speiseplan

Unser Speiseplan weist folgende Kostformen aus und ist wie folgt aufgebaut:

- Frühstück
- Vollkost
- Leichte Vollkost
- Kaffeemahlzeit
- Abendbrot



Der Speiseplan wird rechtzeitig zum Wochenbeginn in jedem Wohnbereich in DIN A3 ausgehängt. Der Aushang befindet sich auf einer Höhe, in der auch Rollstuhlfahrer den Speiseplan gut einsehen können. Zusätzlich bekommen Sie ihren Speiseplan auf Ihr Zimmer gebracht.

Auf spezielle Essenswünsche gehen wir gerne ein. Im Anhang dieser Broschüre finden Sie ein Formular „Bewohnerwünsche“ in dem Sie Ihre gewünschte Speise oder Ihr gewünschtes Gericht formulieren können. Geben Sie Ihren Wunsch einfach bei einem unserer Mitarbeiter ab.

## 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, achten wir auf eine optimale Flüssigkeitsversorgung unserer Bewohner. Die Getränke werden aktiv von uns angeboten und ggf. mit Trinkhilfen gereicht. In jeder Wohnküche der Einrichtung gibt es „Getränkedisenser und Kaffeeautomaten“, an denen Sie sich jederzeit selbst bedienen können. Zusätzlich befindet sich in der Begegnungsstätte ein Kaffeeautomat wo Sie sich und auch Ihre Angehörigen bedienen können. Somit erreichen wir eine Steigerung der Trinkmotivation sowie der Menge und somit die Sicherstellung der Flüssigkeitszufuhr .

## Leistung Standarddiäten

### Kau- und Schluckbeschwerden Smoothfood

**Zeitrahmen**  
Jeder zeit bei Bedarf



## Leistung / Ort / Hinweise

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 Eisportionierern optisch ansprechend angerichtet. Es werden kleine Mahlzeiten Portionen, mehrmals am Tag angeboten.



Bei Smoothfood handelt es sich um rohe oder gegarte, frische oder gefrorene, ernährungsphysiologisch hochwertige Lebensmittel, die durch Schneiden, Mixen, Pürieren, Passieren, oder durch Aufschäumen in eine geschmeidige („smooth“) Konsistenz gebracht werden,

## Leistung Standarddiäten

### Hochkalorische und proteinreiche Zusatznahrung

### Zeitraahmen

Zu jeder Zeit bei  
Bedarf

## Leistung / Ort / Hinweise

Trockenfrüchte, hochkalorische Milchgetränke und Shakes, energiereiche Joghurt- und Quarkspeisen, fettreiche Wurst- und Käsesorten als Brotbelag, angereicherte Obst- und Gemüsesäfte, proteinreiche Frischfleischherzeugnisse, hochwertigen Seefisch (bevorzugt: Fettfische), Geflügel.



## Unser Angebot

Die kostenlose Getränkevielfalt- ob heiß oder kalt , für unsere Bewohner im Einzelnen:

- Tafelwasser
- Mineralwasser
- Kaffee
- Tee
- Kräuter- und Früchtetees
- Apfel- und Orangensaft
- Saftkonzentrate in verschiedenen Geschmäckern
- Bier, Malzbier, Radler....



Ein Trinkplan, der in den Wohnküchen aushängt und auch in dieser Broschüre zu finden ist, soll Sie an das regelmäßige Trinken zu bestimmten Zeiten erinnern. Bei unbefriedigendem Trinkverhalten können Trinkprotokolle für Sie geführt werden.

## Trinkplan für Senioren

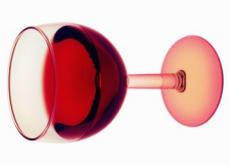
Die in der Tabelle angegebenen Getränke dienen nur als Beispiel und können von Ihnen gerne durch andere Getränke ausgetauscht werden.

Frühstück	300 ml		zwei Tassen	Ein Glas Saft	Ein	Zwei Tassen Tee	Zwei Tassen Tee	Abendbrot	Abend
Vor Mittag	200 ml		Ein Glas Saft	Ein Teller Suppe	Ein	Zwei Tassen Tee	Zwei Tassen Tee	Abendbrot	Abend
Mittag	300 ml		Ein	Zwei Tassen Tee	Zwei Tassen Tee	Zwei Tassen Tee	Zwei Tassen Tee	Abendbrot	Abend
Mittag	300 ml		Zwei Tassen Tee	Zwei Tassen Tee	Zwei Tassen Tee	Zwei Tassen Tee	Zwei Tassen Tee	Abendbrot	Abend
Vor Mittag	200 ml		Ein Glas Saft	Ein Teller Suppe	Ein	Zwei Tassen Tee	Zwei Tassen Tee	Abendbrot	Abend
Frühstück	300 ml		zwei Tassen	Ein Glas Saft	Ein	Zwei Tassen Tee	Zwei Tassen Tee	Abendbrot	Abend

Leistung	Leistung / Ort / Hinweise
<p><b>Allergene</b></p> <p><b>Zeitrahmen</b></p> <p>Zu jeder Hauptmahlzeit</p>  	<p>Seit Dezember 2014 gibt es eine Europaweite Kennzeichnungspflicht. Zu den 14 Hauptallergenen die gekennzeichnet werden müssen, zählen u.a. Lebensmittel wie Eier, Mehl, Milch, Nüsse und Fisch. Eine Intoleranz basiert meist auf einem Defekt im Stoffwechsel ohne Beteiligung des körpereigenen Abwehrsystems. Meist besteht eine Störung bei der Verdauung bestimmter Stoffe. Die Information über mögliche Allergene Stoffe in den angebotenen Speisen wird durch eine entsprechende Fußnote in unserem Speiseplan in der Informationsmappe* ausgewiesen. Bitte informieren sie uns bei Vorliegen einer Allergie oder Unverträglichkeit. Unsere Informationsmappe zum Thema Allergen liegt in der Wohnküche für sie aus und kann dort eingesehen werden.</p>

## Sonstige Leistungen

Leistung Standarddiäten	Leistung / Ort / Hinweise
<p><b><u>Diabetes Mellitus</u></b></p> <p><b>Zeitraumen</b> Zu jeder Hauptmahlzeit</p>	<p>Hier orientieren wir uns an den aktuellen Erkenntnissen einer zeitgemäßen Diätetik. Ärztliche Anordnungen setzen wir natürlich um.</p>
<p><b><u>Übergewicht</u></b></p> <p><b>Zeitraumen</b> Zu jeder Hauptmahlzeit</p>	<p>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>

Wasser, ggf. ein Glas Bier		oder Wein- schorle	
	Wasser oder Saft		
	oder Kaffee		
	ein Glas Wasser		oder Saft- schorle
	Oder Buttermilch		
	Kaffee, Tee oder		Kakao
			

## Frühstück

Es gibt verschiedene Brotsorten wie Kassler, Paderborner, Dinkel und Mehrkornbrot, Stuten, Weizenbrötchen, Milchbrötchen sowie Roggen und Körnerbrötchen.

Butter, Margarine, verschiedene Schnittkäsesorten, Schmierkäse, Frischkäse, Dauerwurst, Schmierwurst, Frischwurst, Schinken roh und gekocht, 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 oder sonstige Räucherfischwaren an. Mittwochs und sonntags bieten wir gekochte Eier zum Frühstück an.

Leistung	Zeitraumen	Leistung/ Ort
Frühstück	7:45 – 10:30 Uhr	Wohnküche
Tablett Service	8:15 – 10:30 Uhr	Zimmer

**Auf Wunsch oder bei Krankheit bringen wir Ihnen in Ausnahmefällen (siehe Tablett Service) ihr Frühstück und auch alle anderen Mahlzeiten, gerne aufs Zimmer.**

## Spätmahlzeit

Leistung	Zeitraumen	Hinweis / Ort
Lebensmittel Angebot	20.30 bis 21.30 Uhr	Es gibt verschiedene belegte Brote, Quark- und Joghurtspeisen, Obst, Frischobst, Milchsuppen, Malzbier

Leistung	Zeitraumen	Hinweis / Ort
Lebensmittel Angebot	ab 21.30 bis 00:00 Uhr	Es gibt belegte Brote, Quark- und Joghurtspeisen, Obst, Frischobst, Käse, Salzgebäck, Malzbier, Kekse...

## Nachtmahlzeit

**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.**

## Abendessen

Wählen Sie aus verschiedenen Brotsorten wie Paderborner, Kassler, Dinkel oder Mehrkornbrot, Butter, Margarine, verschiedene Sorten Schnittkäse, Schmierkäse, Frischkäse, Dauerwurst, Schmierwurst, Frischwurst, Schinken roh und gekocht, Eierspeisen, Brotaufstriche wie Konfitüren, Honig, Rübennkraut, Nuss-Nougat-Creme, Müsli und Cornflakes.

## Kalte Abendbeilagen

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

## Warme Abendbeilagen

Hier bieten wir Ihnen: warme Eierspeisen, Würstchen, süße und herzhaft Suppen, Grießspeisen, etc....



Leistung	Zeitraumen	Hinweis / Ort
Abendbrot	18.00 bis 19.15 Uhr	In den Wohnküchen
Portionsservice nach Wahl	17.30 bis 19.15 Uhr	Im Zimmer

## Zwischenmahlzeiten

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

Leistung / Zeitraumen	Hinweis / Ort
Die Zwischenmahlzeiten werden klassisch zwischen den drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendessen angeboten.	Die Zwischenmahlzeiten stehen allen Bewohnern zur Verfügung und werden von unseren Präsenzkraften zubereitet. Außerdem befindet sich in den Wohnküchen immer frisches Obst, wo Sie sich bedienen dürfen.
<b>Sie sind aber auch darüber hinaus jederzeit erhältlich.</b>	



## Mittagessen

Unser Mittagessen wird täglich frisch im Seniorenzentrum St. Bruno in Schloß Neuhaus für Sie zubereitet.

Es gibt verschiedene Auswahlmöglichkeiten für Vollkost oder Leichte Vollkost pro Tag über den jeweiligen Speiseplan der Woche. Alternativmenüs bei Allergien und Unverträglichkeiten sind selbstverständlich möglich.

Unsere Mitarbeiter fragen Sie rechtzeitig nach Ihren Menüwünschen. Es besteht aber auch die Möglichkeit einen bestimmten Essenswunsch an das Seniorenzentrum St. Bruno zu stellen, der ihnen erfüllt wird.

Leistung	Zeitraumen	Hinweis / Ort
Mittagessen	11.45 bis 13.30 Uhr	Alle Wohnbereiche
Tablettservice	12.00 bis 13:00 Uhr	Im Zimmer

**Wenn Sie einmal nicht rechtzeitig zum Mittagessen anwesend sein können, geben Sie kurz eine Nachricht an die Präsenzkraft in Ihrer Wohnküche. Sie wird Ihnen etwas zum Essen zurück stellen.**

## Nachmittagskaffee

Am Nachmittag erhalten Sie 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.

An jedem letzten Samstag im Monat findet in unserer Begegnungsstätte vor dem Gottesdienst, für alle Bewohner, Angehörige und Gäste unseres Hauses eine Cafeteria mit frischen Waffeln statt.



Leistung	Zeitraumen	Hinweis / Ort
Kaffee trinken	14.30 bis 16.00 Uhr	In den Wohnküchen
Tablettservice	15.00 bis 16.00 Uhr	Im Zimmer