

# Ernährungsempfehlungen für Frühstück und Abendbrot



## Sie wollen sich gesund ernähren?

Die Ernährung kann im Krankenhaus einen wesentlichen Beitrag für Ihre Gesundheit leisten, den Genesungsprozess fördern und Ihr Wohlbefinden steigern. Damit Sie sicher sein können, dass unser Speisenangebot dem aktuellen Stand der Wissenschaft entspricht, setzen wir im Alfried Krupp Krankenhaus

den „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Krankenhäusern“ um. Dies wird dokumentiert durch die Station Ernährung-Zertifizierung, mit der wir von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ausgezeichnet worden sind. Durch jährliche Audits/Überprüfungen wird die Qualität langfristig gesichert. Wenn Sie sich für diese Kostform in unserem Haus entscheiden, wird Ihnen unsere Menübefragung täglich ein „Rund um Sorg-



los“-Angebot machen können. So ist Ihre Versorgung mit den wichtigen Nährstoffen während Ihres Aufenthaltes sicher gestellt. Das aktuelle zertifizierte

Angebot für Ihr Frühstück und Ihr Abendessen haben wir hier zusammengestellt.

Das Mittags-Menü finden Sie auf der Rückseite.

## Brotsorten

- Bio-Dinkel-Vollkornbrot ar,ad
- Knäckebrot ar
- Sonnenblumenbrot ar,ag,ah,k
- Bircher Müsli ungezuckert (Trockenmischung) aw,ag,ah,hm

Wir empfehlen zweimal am Tag Vollkornprodukte zu verzehren. Dies können 2 Scheiben Vollkornbrot sein. Eine Scheibe kann auch durch eine Portion Müsli ersetzt werden. Damit versorgen Sie Ihren Körper mit wertvollen Kohlenhydraten, vielen Mineralstoffen und Ballaststoffen.

## Brotbelag

- Butter g
- Margarine 12
- Aspikwurst 20% Fett 1,2
- Geflügel-Wurst 20% Fett 1,2,12,16
- Geflügel-Salami 18% Fett 1,2,12
- Schnittkäse  $\leq 50\%$  Fett i.Tr. 12,g
- Frischkäse 22% Fett i.Tr. g
- Camembert 30% Fett i.Tr. g

Wählen Sie aus dieser Kategorie bewusst nur kleine Mengen aus. Berücksichtigen Sie die Energiedichte dieser Lebensmittel.

- Vegane Gemüsepastete i

## Getränke

- Kaffee
- Koffeinfreier Kaffee
- Schwarzer Tee
- Fencheltee
- Hagebuttentee
- Kamillentee
- Pfefferminztee

Empfehlung: Mindestens 1,5 Liter pro Tag. Wählen Sie aus unserem reichhaltigen Getränkeangebot.

## Milchprodukte

- Milch 1,5% g
- Naturjoghurt 0,1% g
- Buttermilch g
- Magerquark g
- Käse  $\leq 50\%$  Fett i.Tr. g

Empfehlung: Eine gute Versorgung mit wertvollem Calcium können sie schon mit dem Verzehr von 250 g pro Tag erreichen.

## Außerdem

- Frisches Obst
- Mittags: gemischter Salat aus verschiedenen Blattsalaten mit Joghurt oder Essig- Öl Dressing
- Zum Frühstück und Abendbrot: Tomate, Rohkoststicks
- Abendbeilagen (siehe Speiseplan Rückseite)

3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst sichern Ihnen eine optimale Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Wählen Sie aus unserem Angebot Salate und Rohkost (siehe Rückseite) nach Ihrem Geschmack.