

Nährstoffoptimierter Speiseplan Woche 2

„Essen auf Rädern“



Gesund essen, besser leben.

www.fitimalter-dge.de

„Fit im Alter - Gesund essen, besser leben“ wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. www.in-form.de

Inhalt

Kopfsalat mit Radieschen	
Frühlingshackbraten (Rinderhackfleisch, Lauchzwiebeln, Kräuter) mit Gemüse Couscous (Karotten, Porree).....	4
Krautsalat	
Roter Linseneintopf (Karotten, Stangensellerie) mit Vollkorntoast/-brötchen und Kräuterfrischkäse	6
Lachs in Zitronen-Kapernsoße mit Reis und Romanescogemüse	
Birnenkompott mit Zimtjoghurt.....	7
Apfel-Möhren-Rohkost	
Vollkornnudelaufbau mit Schinken, Paprika, Erbsen und Mais.....	8
Kräuteromelette, Salzkartoffeln und Rahmspinat	
Bananenquark mit Schokostreuseln	10
Kartoffel-Lauchsuppe mit Vollkornbrot	
Streuselkuchen mit Kirschen	11
Piccata milanese (Kalbsschnitzel in Parmesan-Panade) mit Nudeln und Tomatensoße	
Frische Ananas	12
Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeisenplan	13

Speisenplan für „Essen auf Rädern“ Woche 2



Gesund essen, besser leben.

	Mittagsmahlzeit	Nährwertangaben
Montag	Kopfsalat mit Radieschen Frühlingshackbraten (Rinderhackfleisch, Lauchzwiebeln, Kräuter) mit Gemüse Couscous (Karotten, Porree)	Energie: 664 kcal/ 2781 KJ Eiweiß: 38 g KH: 71 g Fett: 25 g
Dienstag	Krautsalat Roter Linseneintopf (Karotten, Stangensellerie) mit Vollkorntoast/-brötchen und Kräuterfrischkäse	Energie: 488 kcal/ 2045 KJ Eiweiß: 26 g KH: 64 g Fett: 13 g
Mittwoch	Lachs in Zitronen-Kapernsoße mit Reis und Romanescogemüse Birnenkompott mit Zimtjoghurt	Energie: 592 kcal/ 2479 KJ Eiweiß: 28 g KH: 80 g Fett: 18 g
Donnerstag	Apfel-Möhren-Rohkost Vollkornnudelauflauf mit Schinken, Paprika, Erbsen und Mais	Energie: 697 kcal/ 2919 KJ Eiweiß: 43 g KH: 80 g Fett: 22 g
Freitag	Kräuteromelette, Salzkartoffeln und Rahmspinat Bananenquark mit Schokostreuseln	Energie: 572 kcal/ 2394 KJ Eiweiß: 31 g KH: 59 g Fett: 22 g
Samstag	Kartoffel-Lauchsuppe mit Vollkornbrot Streuselkuchen mit Kirschen	Energie: 604 kcal/ 2530 KJ Eiweiß: 21 g KH: 85 g Fett: 21 g
Sonntag	Piccata milanese (Kalbschnitzel in Parmesan-Panade) mit Nudeln und Tomatensoße Frische Ananas	Energie: 632 kcal/ 2647 KJ Eiweiß: 42 g KH: 79 g Fett: 16 g

Kopfsalat mit Radieschen Frühlingshackbraten (Lauchzwiebeln, Kräuter) mit Gemüse Couscous (Karotten, Porree) (Tag 1)

Zutaten für 10 Personen

Kopfsalat mit Radieschen



0,5 kg Kopfsalat geputzt
80 g Radieschen geputzt
Petersilie und Schnittlauch frisch
40 ml Rapsöl
40 ml Kräuteressig
80 ml Wasser
5 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer

Frühlingshackbraten

1,2 kg Hackfleisch (Rind) frisch oder TK
100 g Zwiebeln geschält
0,2 kg Lauchzwiebeln geputzt
50 g Kräuter gemischt frisch oder TK
40 g Senf
Jodsalz, Pfeffer
2 Eier
30 g Paniermehl
30 ml Rapsöl

Gemüse Couscous

0,7 kg Couscous
0,4 kg Karotten geschält
0,4 kg Porree geputzt
10 g Gemüsebrühe gekörnt
Pfeffer

1. Für den Salat den Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen und die Radieschen in Scheiben schneiden. Kräuter hacken und über den Salat streuen. Aus Öl, Essig, Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen und getrennt vom Salat transportieren. Kurz vor dem Verzehr Salat mit dem Dressing vermischen.
Pro Portion: ca. 70 g
2. Für den Hackbraten die Zwiebeln fein würfeln, Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden, Kräuter hacken und mit dem Hackfleisch vermengen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Eier und Paniermehl hinzufügen und alles miteinander vermengen. Masse zu einem Braten formen und auf ein gefettetes Backblech oder in eine gefettete Auflaufform geben.
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40 bis 50 Minuten garen.
Pro Portion: ca. 140 g
3. Für den Couscous diesen in Salzwasser garen und ausquellen lassen. Karotten in kleine Würfel und Porree in Ringe schneiden. Gemüse in wenig Wasser etwa 10 Minuten dünsten. Couscous mit dem Gemüse vermengen und mit gekörnter Brühe und Pfeffer würzen.
Pro Portion: ca. 240 g (Kelle 10 nicht ganz gefüllt)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (502 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
664 kcal	24,9 g	70,9 g	38,1 g	3,1 mg	0,4 mg	76,3 µg	28 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
151,3 mg	117,2 mg	6,6 mg	10,2 g

Krautsalat Roter Linseneintopf (Karotten, Stangensellerie) mit Vollkorntoast/-brötchen und Kräuterfrischkäse (Tag 2)

Zutaten für 10 Personen

Krautsalat

1,5 kg Weißkohl geputzt
50 ml Rapsöl
50 ml Weinessig
20 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer, Kümmel

Roter Linseneintopf

0,2 kg Zwiebeln geschält
40 ml Rapsöl
0,5 kg Karotten geschält
0,7 kg Stangensellerie geputzt
Currypulver
50 g Tomatenmark
2,5 l Gemüsebrühe
0,6 kg Rote Linsen
20 ml Balsamicoessig
Jodsalz, Pfeffer

0,6 kg Vollkorntoast*
0,2 kg Kräuterfrischkäse mind. 20 % Fett i. Tr.



1. Für den Salat den Weißkohl in feine Streifen schneiden und mit einem Dressing aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Kümmel durchkneten. Ziehen lassen.
Pro Portion: ~160 g
2. Für den Eintopf Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Karotten und Selleriestangen in Stücke schneiden und zusammen mit dem Curry und dem Tomatenmark mit anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Brühe zum Kochen bringen. Nach etwa 5 Minuten die Linsen dazugeben und weitere 10 Minuten kochen. Mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Toastbrot kurz vor dem Verzehr rösten und Kräuterfrischkäse dazu reichen.
Pro Portion: ~ 460 g (12er Kelle nicht ganz gefüllt)

*Statt Toastbrot kann auch Vollkornbrötchen verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (705 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
488 kcal	13,3 g	64,2 g	26,4 g	6,4 mg	0,6 mg	168,6 µg	87,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
234,4 mg	169,3 mg	7,7 mg	22,4 g

Lachs in Zitronen-Kapernsoße mit Reis und Romanescogemüse Birnenkompott mit Zimtjoghurt (Tag 3)

Zutaten für 10 Personen

Lachs in Zitronensoße

1 kg Lachsfilet frisch oder TK
20 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

0,2 l Wasser
0,4 l Milch 1,5 % Fett
15 g Weizenstärke
20 ml Zitronensaft
20 g Kapern Konserve
Jodsalz, Pfeffer
0,1 l Sahne 30 % Fett

Reis
0,9 kg Reis parboiled

Romanescogemüse

2 kg Romanesco frisch oder TK

Birnenkompott mit Zimtjoghurt

1,2 kg Birnen geputzt
0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
50 g Zucker
Zimt



1. Für den Lachs diesen in etwas Öl in einer Pfanne oder im Konvektomaten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Pro Portion: 80 g
2. Für die Zitronen-Kapernsoße Wasser und Milch erhitzen und mit der Stärke binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft und Kapern hinzufügen und mit Sahne verfeinern.
Pro Portion: 75 ml (7er Kelle)
3. Reis in Salzwasser garen.
Pro Portion: 180 g (9er Kelle nicht ganz gefüllt)
4. Romanesco in wenig Wasser dünsten oder im Konvektomaten garen.
Pro Portion: 200 g (9er Kelle)
5. Für das Dessert Birnen Stücke schneiden und in wenig Wasser weich dünsten. Evtl. pürieren. Joghurt mit Zucker und Zimt verrühren und zum Kompott geben.
Pro Portion: 175 g (120 g Kompott + 55 g Joghurt)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (713 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
592 kcal	17,6 g	79,6 g	28 g	3,3 mg	0,4 mg	121,1 µg	95,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
192,1 mg	84,8 mg	3,4 mg	10,2 mg

Apfel-Möhren-Rohkost Vollkornnudelauf mit Schinken, Paprika, Erbsen und Mais (Tag 4)

Zutaten für 10 Personen

Apfel-Möhren-Rohkost

0,3 kg Äpfel geputzt
0,7 kg Karotten geschält
20 ml Zitronensaft
20 ml Apfelsaft
40 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
15 g Petersilie frisch

Vollkornnudelauf

1 kg Vollkornnudeln
0,15 kg Zwiebeln geschält
2 g Knoblauch geschält
10 ml Rapsöl
0,5 kg Paprikaschoten geputzt
0,5 kg Schältomaten
0,3 kg Erbsen grün TK
0,3 kg Mais TK
0,5 kg Schinken (Schwein) gekocht*
10 ml Rapsöl für die Form
0,5 l Milch 1,5 % Fett
5 Eier
0,5 l Gemüsebrühe
100 g Tomatenmark
Jodsalz, Pfeffer
Oregano frisch oder TK, Thymian frisch oder TK
0,2 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.



1. Für die Rohkost Äpfel und Karotten fein reiben und mit einem Dressing aus Zitronensaft, Apfelsaft, Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Ziehen lassen. Mit fein gehackter Petersilie verfeinern.
Pro Portion: 110 g
2. Für den Auflauf die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.
Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl dünsten. Paprikaschoten würfeln und ebenfalls kurz mit dünsten. Tomaten, Erbsen und Mais hinzufügen. Schinken würfeln und zusammen mit dem Gemüse und den Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben. Milch mit Eiern verquirlen, mit Gemüsebrühe und Tomatenmark vermischen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und über den Auflauf gießen.
Den Auflauf mit geriebenem Käse bestreuen und für ca. 20 bis 30 Minuten im Ofen bei 200°C backen.
Pro Portion: ~590 g

*Statt Schweineschinken kann auch dieselbe Menge gekochte, gepökelte Putenbrust eingesetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (699 g) mit Schinken:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
697 kcal	22 g	80,1 g	43,1 g	5,3 mg	1,2 mg	120,3 µg	72,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
442,7 mg	168,4 mg	5,6 mg	17,8 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (699 g) mit Putenbrust:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
666 kcal	19,4 g	80,1 g	41,3 g	5,3 mg	0,8 mg	120,8 µg	72,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
447,2 mg	160,4 mg	5,4 mg	17,8 g

Kräuteromelette, Salzkartoffeln und Rahmspinat Bananenquark mit Schokostreuseln (Tag 5)

Zutaten für 10 Personen

Kräuteromelette

- 10 Eier
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 20 g Kräuter gemischt frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer
- 40 ml Rapsöl

Kartoffeln

- 2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- Jodsalz
- Petersilie frisch

Rahmspinat

- 2 kg Spinat TK
- 0,2 kg Creme fraîche 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat



Bananenquark mit Schokostreuseln

- 0,8 kg Quark 20 % Fett
- 0,1 l Mineralwasser mit Kohlensäure
- 0,5 kg Bananen geschält
- 20 ml Zitronensaft
- 70 g Zucker
- 30 g Schokoladenstreusel

1. Für das Omelette die Eier mit Milch, fein gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verquirlen. In Öl in einer Pfanne von beiden Seiten backen.
Pro Portion: ~100 g (Eisportionierer mit 70 mm Durchmesser)
2. Die Kartoffeln in Salzwasser garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
Pro Portion: ~200 g (9er Kelle)
3. Für den Rahmspinat tiefgefrorenen Spinat erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Creme fraîche verfeinern.
Pro Portion: ~ 220 g (10er Kelle nicht ganz gefüllt)
4. Für den Nachtisch Quark mit Mineralwasser glattrühren. Bananen mit Zitronensaft und Zucker pürieren und unter den Quark mischen. In Schälchen abfüllen und mit Schokostreuseln garnieren.
Pro Portion: 150 g (2 x 7er Kellen nicht ganz gefüllt)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (707 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
572 kcal	21,8 g	59,2 g	31,1 g	6,1 mg	0,4 mg	238,3 µg	92,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
461,7 mg	213,1 mg	10,9 g	8,5 g

Kartoffel-Lauchsuppe mit Vollkornbrot Streuselkuchen mit Kirschen (Tag 6)

Kartoffel-Lauchsuppe: Zutaten für 10 Personen

- 2 kg Porree geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 2 l Gemüsebrühe
- 0,2 kg Creme fraîche 30 % Fett
- 5 g Kerbel frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,5 kg Vollkornbrot



Streuselkuchen mit Kirschen: Zutaten für 1 Blech/ 24 Personen

- 0,1 kg Vollkornweizenmehl
- 0,15 kg Weizenmehl Type 405
- 0,15 kg Butter
- 0,15 kg Zucker
- 5 Eier
- 10 g Backpulver
- Jodsalz
- 0,8 kg Kirschen TK
- 10 g Butter für das Blech

Für die Streusel:

- 0,13 kg Vollkornweizenmehl
- 0,1 kg Butter
- 0,1 kg Zucker
- Zimt

1. Für die Suppe den Porree in feine Ringe schneiden und in Öl glasig dünsten. Kartoffeln in Scheiben schneiden und zum Lauch geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 20 Minuten kochen lassen. Evtl. pürieren. Creme fraîche unter die Suppe ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kerbel verfeinern. Vollkornbrot dazu reichen.
Pro Portion: 620 ml Suppe (2 x 11erKelle) + 50 g Brot
2. Für den Kuchen Mehl, Butter, Zucker, Eier, Backpulver und eine Prise Salz miteinander verrühren und einen Teig herstellen. Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen. Kirschen auf dem Teig verteilen.
Die Zutaten für die Streusel verkneten und die Streusel über den Kuchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 30 bis 35 Minuten backen.
Pro Portion: ca. 95 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (757 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
604 kcal	20,8 g	84,9 g	17 g	3,1 mg	0,4 mg	177,1 µg	69,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
211 mg	118 mg	5,1 mg	12,6 g

Piccata milanese (Kalbsschnitzel in Parmesan-Panade) mit Nudeln und Tomatensoße Frische Ananas (Tag 7)

Zutaten für 10 Personen

Piccata milanese

- 1 kg Kalbsschnitzel frisch oder TK
- 70 g Weizenmehl Type 405
- 2 Eier
- 80 g Semmelbrösel
- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- 50 ml Rapsöl

Nudeln

- 1 kg Teigwaren

Tomatensoße

- 1 Knoblauchzehe geschält
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 10 ml Rapsöl
- 0,8 kg Schältomaten Konserve
- 50 g Oliven schwarz ohne Kerne
- Jodsalz, Pfeffer, Basilikum frisch oder TK



Zum Bestreuen:

- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

Ananas

- 1 kg Ananas geputzt

1. Für das Piccata die Schnitzel weich klopfen, in Mehl wenden, durch gequirltes mit Salz und Pfeffer gewürztes Ei ziehen und in einer Semmelbrösel-Parmesan-Mischung panieren. Die Schnitzel in Öl braten.
Pro Portion: ~125 g
2. Nudeln in Salzwasser garen.
Pro Portion : 200 g (9er Kelle)
3. Für die Tomatensoße Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln und in Öl dünsten. Tomaten hinzufügen und 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Mit gehacktem Basilikum, gehackten Oliven, Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Nudeln servieren.
Pro Portion: ~100 g (Eisportionierer mit 70 mm Durchmesser)
Zu dem Gericht separat 10 g (~1 EL) geriebenen Parmesan zum Bestreuen reichen.
4. Ananas in Stücke schneiden und in Schälchen verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (524 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
632 kcal	15,7 g	79,1 g	41,6 g	2,9 mg	0,3 mg	52,1 µg	31,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
316,6 mg	97,2 mg	4,7 mg	7,1 g

Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeisenplan

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
Woche Gesamt	4600	4251	17797	136	518	225	30	4	954	478	2010	969	44	89
Montag - Mittagessen	502	664	2781	25	71	38	3		76	28	151	117	7	10
Kopfsalat mit Radieschen	69	46	193	4	1	1	1		25	10	18	8		1
Frühlingshackbraten	142	295	1235	19	6	26	1		18	9	62	36	3	1
Gemüse Couscous	291	323	1353	2	64	12	1		34	9	72	73	3	8
Dienstag - Mittagessen	705	488	2045	13	64	26	6	1	169	88	234	169	8	22
Krautsalat	163	91	380	5	8	2	4		41	77	71	22	1	5
Roter Linseneintopf mit Toast und Frischkäse	542	398	1664	8	56	24	3	1	128	10	164	148	7	18
Mittwoch - Mittagessen	713	592	2479	18	80	28	3		121	96	192	85	3	10
Lachs in Zitronen-Kapern-Soße, Reis und Romanesco	538	484	2026	16	57	26	3		104	91	121	71	3	7
Birnenkompott mit Zimtjogurt	175	108	453	1	22	2	1		17	4	72	14		3
Donnerstag - Mittagessen	699	697	2919	22	80	43	5	1	120	73	443	168	6	18
Apfel-Möhren-Rohkost	110	79	332	4	10	1	1		16	9	21	12		3
Vollkornnudelaufguss mit Schinken, Paprika, Erbsen, Mais	589	618	2587	18	71	42	4	1	104	64	422	157	5	15
Freitag - Mittagessen	701	572	2396	22	59	31	6		238	93	462	213	11	9
Kräuteromelette, Salzkartoffeln und Rahmspinat	549	398	1665	17	38	20	6		218	86	388	183	10	7
Bananenquark mit Schokostreuseln	152	175	731	5	21	11			20	7	74	30	1	1
Samstag - Mittagessen	757	604	2530	21	85	17	3		177	70	211	118	5	13
Kartoffel-Lauchsuppe	674	384	1606	10	57	13	2		163	69	190	100	4	11
Streuselkuchen mit Kirschen	83	221	924	10	28	4	1		14	1	21	18	1	2
Sonntag - Mittagessen	524	632	2647	16	79	42	3		52	32	317	97	5	7
Piccata milanese mit Nudeln und Tomatensoße	424	576	2413	16	67	41	3		48	13	301	80	4	6
Frische Ananas	100	56	234		12	1			4	19	16	17		1
Woche Gesamt	4600	4251	17797	136	518	225	30	4	954	478	2010	969	44	89