

Nährstoffoptimierter Speisenplan Woche 3

„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

Tomatensalat mit Schafskäse und Baguette	
Vollkornpenne mit grünem Spargel und Champignons	4
Hähnchenschenkel mit buntem Reis (Mais, grüne Bohnen) und Tomatensoße	
Heidelbeerjoghurt	5
Erbsen-Kartoffelpüree mit feinen Möhren	
Grießdessert mit Erdbeersoße	6
Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing	
Paprikaschote gefüllt mit Champignons und Feta, dazu Tomatensoße und Hirse	8
Bandnudeln mit Räucherlachs und Fenchel	
Stachelbeerquark	10
Sellerie-Möhrensalat	
Serbischer Bohneneintopf mit Hackfleisch (gemischt) und Vollkornbrötchen	
Apfel.....	11
Szegediner Gulasch (Schweinefleisch, Sauerkraut, Paprika) mit Salzkartoffeln	
Frische Erdbeeren	13
Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeisenplan	14

Speisenplan für „Essen auf Räder“ Woche 3

	Mittagsmahlzeit	Nährwertangaben
Montag	Tomatensalat mit Schafskäse und Baguette Vollkornpenne mit grünem Spargel und Champignons	Energie: 613 kcal/ 2567 kJ Eiweiß: 31 g KH: 79 g Fett: 18 g
Dienstag	Hähnchenschenkel mit buntem Reis (Mais, grüne Bohnen) und Tomatensoße Heidelbeerjoghurt	Energie: 622 kcal/ 2605 kJ Eiweiß: 30 g KH: 80 g Fett: 19 g
Mittwoch	Erbsen-Kartoffelpüree mit feinen Möhren Grießdessert mit Erdbeersoße	Energie: 542 kcal/ 2268 kJ Eiweiß: 22 g KH: 88 g Fett: 10 g
Donnerstag	Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing Paprikaschote gefüllt mit Champignons und Feta, dazu Tomatensoße und Hirse	Energie: 619 kcal/ 2592 kJ Eiweiß: 28 g KH: 68 g Fett: 25 g
Freitag	Bandnudeln mit Räucherlachs und Fenchel Stachelbeerquark	Energie: 669 kcal/ 2800 kJ Eiweiß: 41 g KH: 79 g Fett: 20 g
Samstag	Sellerie-Möhrensalat Serbischer Bohneneintopf mit Hackfleisch (gemischt) und Vollkornbrötchen Apfel	Energie: 592 kcal/ 2478 kJ Eiweiß: 33 g KH: 70 g Fett: 19 g
Sonntag	Szegediner Gulasch (Schweinefleisch, Sauerkraut, Paprika) mit Salzkartoffeln Frische Erdbeeren	Energie: 486 kcal/ 2036 kJ Eiweiß: 24 g KH: 49 g Fett: 20 g

Tomatensalat mit Schafskäse und Baguette
Vollkornpenne mit grünem Spargel und Champignons
 (Tag 1)

Zutaten für 10 Personen

Tomatensalat mit Schafskäse

- 1,2 kg Tomaten geputzt
- 100 g Gemüsezwiebel geschält
- 0,2 kg Feta
- 20 g Petersilie frisch oder TK
- 20 g Basilikum frisch oder TK
- 15 ml Rapsöl
- 15 ml Olivenöl
- 20 ml Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer

- 0,3 kg Baguette



Vollkornpenne mit Spargel und Champignons

- 1 kg Vollkornpenne
- 1 kg Grüner Spargel geputzt
- 1 kg Champignons geputzt
- 0,15 kg Lauchzwiebeln geputzt
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 150 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

1. Für den Salat Tomaten und Gemüsezwiebeln schneiden, Feta würfeln und Kräuter hacken. Salat mit Öl und Essig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu 2 Scheiben Baguette pro Person reichen.

2. Penne in Salzwasser kochen. Spargel in Stücke, Champignons in Scheiben und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl etwa 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und über die Nudeln geben. Dazu geriebenen Parmesan reichen.
 Pro Portion:
 200 g Nudeln (9er Kelle) + 210 g Gemüse (9er Kelle gehäuft) + 15 g Parmesan (1EL gehäuft)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
613 kcal	18,2 g	79,2 g	31,4 g	5,1 mg	0,8 mg	179,4 µg	50,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
351,9 mg	153,6 mg	5,6 mg	17,2 g

Hähnchenschenkel mit buntem Reis (Mais, grüne Bohnen) und Tomatensoße Heidelbeerjoghurt (Tag 2)

Zutaten für 10 Personen

Hähnchenschenkel

1,15 kg Hähnchenschenkel frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer, Paprika
50 ml Rapsöl

Bunter Reis

0,6 kg Reis parboiled
0,5 kg Mais TK
0,5 kg Grüne Bohnen TK
20 g Petersilie frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Tomatensoße

0,5 kg Schältomaten Konserve
5 g Oregano frisch oder TK
5 g Thymian frisch oder TK
5 g Zucker
5 ml Essig
Jodsalz, Pfeffer
100 g Schmand 30 % Fett

Heidelbeerjoghurt

1,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,4 kg Heidelbeeren frisch oder TK
30 g Weizenkeime
80 g Zucker

1. Die Hähnchenschenkel mit Öl bestreichen und kräftig würzen. Im Ofen bei 180°C etwa 40 - 50 Minuten garen.
Pro Portion: ~ 80 g
2. Für den bunten Reis den Reis in Salzwasser garen. Mais und grüne Bohnen mit wenig Wasser dünsten oder im Kombidämpfer garen. Petersilie fein hacken und mit dem Gemüse und dem Reis mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
Pro Portion: ~280 g bunter Reis (11er Kelle)
3. Für die Tomatensoße Schältomaten erhitzen und mit Kräutern, Zucker, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. pürieren. Mit Schmand verfeinern und zu dem buntem Reis und dem Hähnchenschenkel reichen.
Pro Portion: ~60 ml (6er Kelle)
4. Für den Heidelbeerjoghurt Joghurt mit etwa 300 g Heidelbeeren, Weizenkeimen und Zucker verrühren. Evtl. pürieren. In Schälchen abfüllen und mit den restlichen Heidelbeeren dekorieren.
Pro Portion: 170 g (9er Kelle)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
622 mg	19,2 g	80 g	29,9 g	3,3 mg	0,4 mg	83,6 µg	29,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
239 mg	94,5 mg	5,1 mg	6,8 g

Erbsen-Kartoffelpüree mit feinen Möhren; Grießdessert mit Erdbeersoße (Tag 3)

Zutaten für 10 Personen

Erbsen-Kartoffelpüree

1 kg Erbsen grün TK
0,5 l Gemüsebrühe
2,5 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
0,3 kg Frischkäse mind. 30 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer

Feine Möhren

0,2 kg Zwiebeln geschält
50 ml Rapsöl
1,5 kg Karotten geputzt
0,5 l Mineralwasser
30 g Petersilie frisch oder TK
Jodsalz
10 g Zucker

Grießdessert

1 l Milch 1,5 % Fett
110 g Weizenvollkorn Grieß
Jodsalz
40 g Zucker
20 g Vanillezucker

Erdbeersoße

0,3 kg Erdbeeren TK
30 g Zucker
10 ml Zitronensaft
5 g Zitronenmelisse frisch
100 g Erdbeeren geputzt



1. Für das Erbsen-Kartoffelpüree die Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 4 Minuten garen und pürieren. Kartoffeln in Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen und zusammen mit dem Frischkäse unter das Erbsenpüree mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Pro Portion: ~430 g (2x9er Kelle)
2. Für die feinen Karotten die klein gewürfelten Zwiebeln in Öl andünsten, die in 2 mm dicke Scheiben geschnittenen Karotten dazugeben, mit Mineralwasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel garen. Gehackte Petersilie hinzufügen und mit Salz und Zucker abschmecken.
Pro Portion: ~ 200 g (9er Kelle)
3. Für das Grießdessert Milch mit einer Prise Salz in einem Topf aufkochen lassen. Grieß einstreuen und ausquellen lassen. Mit Zucker und Vanillezucker süßen.
4. Für die Erdbeersoße die Erdbeeren auftauen lassen. Mit Zucker, Zitronensaft und Zitronenmelisse pürieren und über das Grießdessert geben. Mit frischen Erdbeeren verzieren.
Pro Portion: 120 g Grießdessert + ~ 40 ml Soße + 10 g Erdbeere

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
541 kcal	9,7 g	88 g	22,3 g	2,1 mg	0,6 mg	153,8 µg	82,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
256,7 mg	125,3 mg	4,6 mg	15,3 g

Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing
Paprikaschote gefüllt mit Champignons und Feta, dazu Tomatensoße und Hirse;
(Tag 4)

Zutaten für 10 Personen

Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing

1,2 kg Gurke geschält
0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
30 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
10 g Dill frisch oder TK
10 g Petersilie frisch oder TK

Paprikaschote gefüllt

2 kg Paprikaschoten geputzt
1 kg Champignons geputzt
0,15 kg Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
20 g Petersilie frisch
0,3 kg Feta
0,2 kg Gouda mind. 40 % Fett i. Tr.

Tomatensoße

1 kg Schältomaten
150 g Schmand 20 % Fett
10 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer
5 g Basilikum frisch

Hirse

0,7 kg Hirse*



1. Für den Gurkensalat Gurken in Scheiben hobeln und mit Joghurt, Öl, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern vermischen.
Pro Portion: ~150 g
2. Für die gefüllte Paprikaschote die Schoten längs halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Champignonwürfel und kleine Zwiebelwürfel kurz in Öl anbraten. Zerbröselten Feta und gehackten Basilikum dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen, mit geriebenem Gouda bestreuen und bei 150°C bei kombinierter Hitze im Kombidämpfer ca. 30 Minuten oder im Backofen bei 160°C ca. 40 - 45 Minuten garen.
Pro Portion: 370 g
3. Für die Tomatensoße die Schältomaten erhitzen, mit Schmand verfeinern und mit Basilikum, Oregano, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. pürieren.
Pro Portion: ~115 g (8er Kelle nicht ganz gefüllt)
4. Hirse in kochendes Salzwasser geben und quellen lassen.
Pro Portion: 200 g (9er Kelle)

*Alternativ zu Hirse können auch andere Stärkebeilagen wie Reis oder Couscous angeboten werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
619 kcal	25,3 g	67,9 g	28,2 g	8,5 mg	0,5 mg	149,8 µg	225,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
424,5 mg	172,4 mg	8,6 mg	11,9 g

Bandnudeln mit Räucherlachs und Fenchel Stachelbeerquark (Tag 5)

Zutaten für 10 Personen

Bandnudeln mit Räucherlachs



- 1 kg Bandnudeln
- 100 g Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 1,5 kg Fenchel geputzt
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 5 g Weizenmehl Type 405
- 0,2 kg Frischkäse mind. 20 % Fett i. Tr.
- 0,45 kg Räucherlachs
- 20 ml Zitronensaft
- 10 g Dill frisch
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

Stachelbeerquark

- 0,8 kg Magerquark
- 0,4 kg Stachelbeeren Konserve
- 20 g Vanillezucker
- 30 g Weizenkeime
- 0,2 l Sahne 30 % Fett

1. Für die Bandnudeln diese in Salzwasser garen.
Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten. Fencheln in Stücke schneiden, hinzufügen und etwa 5 Minuten dünsten. Milch mit Mehl verrühren, dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Frischkäse einrühren. Lachs in Stücke schneiden und dazugeben. Mit Zitronensaft und gehacktem Dill würzen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan bestreut servieren.
Pro Person: 480 g (12er Kelle)
oder 200 g Nudeln (9er Kelle) + 45 g Lachs + 200 g Fenchel in Soße + 10 g Parmesan
2. Für den Stachelbeerquark Quark mit Stachelbeeren samt Saft, Vanillezucker und Weizenkeimen verrühren. Sahne schlagen und unterheben.
Pro Person: 145 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (628 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
668 kcal	20,4 g	78,5 g	40,9 g	2,8 mg	0,3 mg	113 µg	18,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
378,2 mg	102,1 mg	1,9 mg	8,7 g

Sellerie-Möhrensalat
Serbischer Bohneneintopf mit Hackfleisch (Rind, Schwein) und
Vollkornbrötchen
Apfel
(Tag 6)

Zutaten für 10 Personen

Sellerie-Möhrensalat

0,7 kg Knollensellerie
20 ml Essig
0,6 kg Karotten geschält
20 ml Weinessig
30 ml Rapsöl
30 ml Kondensmilch 4 % Fett
Jodsalz, Pfeffer
30 g Petersilie frisch

Bohneneintopf

0,24 kg Bohnen weiß
0,24 kg Kidney-Bohnen
2 l Gemüsebrühe
100 g Schinkenspeck vom Schwein
0,2 kg Zwiebeln geschält
20 ml Rapsöl
0,7 kg Hackfleisch (Schwein/Rind gemischt)
0,3 kg Suppengrün geputzt
100 g Tomatenmark
1 kg Schältomaten
Paprika edelsüß
Majoran und Oregano frisch oder TK
20 g Petersilie frisch
Jodsalz, Pfeffer
10 g Zucker

600 g Vollkornbrötchen

Apfel

1,3 kg Apfel ungeschält

1. Für den Salat Salzwasser mit Essig zum Kochen bringen. Sellerieknollen hineingeben und weich kochen. Danach herausnehmen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Karotten fein reiben. Öl mit Essig und der Dosenmilch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Sellerie und den Möhren vermischen. Mit fein gehackter Petersilie bestreuen.
Pro Portion: 145 g
2. Für den Bohneneintopf weiße Bohnen und Kidneybohnen über Nacht einweichen. In Gemüsebrühe 1 bis 2 Stunden gar kochen. Schinkenspeck und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Beides in Öl anbraten bis Zwiebeln glasig sind. Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Suppengrün in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Tomatenmark und den Schältomaten hinzufügen. Einige Minuten köcheln lassen. Bohnen samt Flüssigkeit hinzufügen, aufkochen lassen und kräftig mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
Pro Portion: 550 g (12er Kelle gehäuft) + Brötchen
Zum Eintopf ein Brötchen reichen.
3. Pro Person einen kleinen Apfel reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (879 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
592 kcal	19,3 g	70,3 g	32,6 g	5 mg	0,8 mg	111,3 µg	49 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
186,1 mg	160,6 mg	6,7 mg	17,4 g

Szegediner Gulasch (Schweinefleisch, Sauerkraut, Paprika) mit Salzkartoffeln Frische Erdbeeren (Tag 7)

Zutaten für 10 Personen

Szegediner Gulasch

0,2 kg Zwiebeln geschält
 2 Knoblauchzehen geschält
 20 ml Rapsöl
 0,85 kg Gulasch vom Schwein
 100 g Tomatenmark
 1,5 l Gemüsebrühe
 5 g Kümmel
 Paprika edelsüß, Lorbeerblatt
 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
 1,5 kg Sauerkraut abgetropft
 0,25 kg Saure Sahne 10 % Fett
 30 g Weizenstärke
 Jodsalz, Pfeffer



Salzkartoffeln

2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
 20 g Petersilie frisch oder TK

Erdbeeren

1,2 kg Erdbeeren geputzt
 30 g Vanillezucker
 10 g Minze

1. Für das Gulasch Fleisch in Öl scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit anbraten. Tomatenmark hinzufügen, kurz mit anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und Gewürze hineingeben. Etwa 1 Stunde köcheln lassen.
 Paprikaschoten würfeln und mit dem Sauerkraut etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben.
 Saure Sahne mit Mehl verrühren und unterrühren. Etwa 10 Minuten schmoren lassen und nochmals abschmecken.
 Pro Portion: ~500 g (12er Kelle)
2. Für die Salzkartoffel diese in Salzwasser garen oder Kartoffeln im Kombidämpfer bei 100 % Feuchtigkeit und 100°C etwa 20 Minuten garen. Petersilie fein hacken, Kartoffeln damit bestreuen und zum Gulasch servieren.
 Pro Portion: 220 g
3. Für den Nachtisch Erdbeeren halbieren oder vierteln und mit Vanillezucker vermengen. In Schälchen füllen und mit Minze dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (825 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
486 kcal	20 g	49,3 g	24 g	3,5 mg	0,6 mg	128 µg	173,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
178 mg	105,1 mg	5,7 mg	10,5 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	5231	4143	17346	132	513	209	30	4	919	630	2015	914	38	88
Montag - Mittagessen	623	613	2567	18	79	31	5	1	179	50	352	154	6	17
Tomatensalat mit Schafskäse und Baguette	190	196	822	9	21	8	2		62	28	84	27	1	3
Vollkornpenne mit grünem Spargel und Champignons	434	417	1745	10	58	24	3	1	117	23	268	126	5	14
Dienstag - Mittagessen	601	622	2605	19	80	30	3		84	29	239	95	5	7
Hähnchenschenkel mit buntem Reis	430	506	2118	17	63	25	2		48	20	97	71	4	4
Heidelbeerjoghurt	171	116	487	3	17	5	1		35	9	142	23	1	3
Mittwoch - Mittagessen	821	542	2268	10	88	22	2	1	154	82	257	125	5	15
Erbsen-Kartoffelpüree mit feinen Möhren	660	406	1701	8	64	17	2	1	132	61	128	107	4	14
Grießdessert mit Erdbeersoße	162	136	568	2	24	5			22	22	129	18		2
Donnerstag - Mittagessen	853	619	2592	25	68	28	9	1	150	226	425	172	9	12
Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing	156	57	240	4	4	2	1		24	12	59	14		1
Paprikaschote gefüllt mit Champignons und Feta, Hirse	697	562	2352	22	64	26	8		126	213	365	158	8	11
Freitag - Mittagessen	628	669	2800	20	79	41	3		113	19	378	102	2	9
Bandnudeln mit Räucherlachs und Fenchel	483	502	2101	14	65	29	2		81	14	280	78	1	8
Stachelbeerquark	145	167	699	7	13	12	1		32	5	98	24	1	1
Samstag - Mittagessen	879	592	2478	19	70	33	5	1	111	49	186	161	7	17
Sellerie-Möhrensalat	144	64	269	4	6	2	1		46	11	62	19	1	5
Serbischer Bohneneintopf mit Hackfleisch, Vollkornbrötchen	606	448	1878	16	45	30	3	1	58	23	118	135	6	10
Apfel	130	79	332		19		1		7	16	7	7		3
Sonntag - Mittagessen	825	486	2036	20	49	24	4	1	128	174	178	105	6	11
Szegediner Gulasch mit Salzkartoffeln	701	435	1821	20	40	23	3	1	74	105	153	89	5	8
Erdbeeren	124	51	215	1	10	1			54	69	25	16	1	2
Woche Gesamt	5231	4143	17346	132	513	209	30	4	919	630	2015	914	38	88