

Speisenplanübersicht: Woche 1

	Frühstück	1. Zwischenmahlzeit	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert	2. Zwischenmahlzeit	Abendessen	Nährwertangaben
Montag	Hirse mit Rosinen und Kirschen Kaffee/Tee	Vollkornbrot, Butter, Tomaten, Schnittlauch Orangensaftschorle	Couscous-Kürbis-Salat	Gemüseintopf mit Quarknockerln Apfelsaftschorle	Orangenbecher	Apfel und Birne Orangensaftschorle	Mangold-Blumenkohl-Auflauf Tee	Energie: 1934 kcal/ 8096 KJ Eiw eiß: 67 g KH: 265 g Fett: 63 g
Dienstag	Graubrot, Quark Margarine, Tomate, Limburger, Kiwi Erdbeerkonfitüre Kaffee/Tee	Banane Mineralwasser	Käsesuppe ¹	Seehecht gebacken mit Senfsauce, Petersilienkartoffeln und Tomaten-Paprika-Salat Orangensaftschorle	Fruchtsaftpudding	Joghurt mit Aprikosen Kaffee/Tee	Auberginen gefüllt mit Haselnüssen, Feldsalat mit Kartoffel-Vinaigrette Apfelsaftschorle	Energie: 1711 kcal/ 7164 KJ Eiw eiß: 75 g KH: 218 g Fett: 55 g
Mittwoch	Apfel-Bananen-Couscous Kaffee/Tee	Kresse-Gurkensalat Orangensaftschorle	Bruschetta mit Tomatensugo	Gemüserisotto südländisch Mineralwasser	Schichtspeise mit Vollkornzwieback	Pfirsich Kaffee/Tee	Weißbrot, Quark, Brie, Emmentaler, Orangenkonfitüre Apfelsaftschorle	Energie: 1908 kcal/ 7988 KJ Eiw eiß: 65 g KH: 303 g Fett: 44 g
Donnerstag	Vollkornbrötchen, Margarine, Gouda, Tomate, Pflaumenkonfitüre, Kaffee/Tee	Apfel Möhrensaft	Grießsuppe geröstet mit Gemüse	Germknödel mit Beersauce Orangensaftschorle	Mokkaquarkspeise	Williamsbirne mit Sesamhaube Kaffee/Tee	Fenchel mit Walnuss-Dressing, Kopfsalat ¹ mit Honig-Senf-Dressing, Weizenmischbrötchen, Frischkäse Apfelsaftschorle	Energie: 1873 kcal/ 7840 KJ Eiw eiß: 56 g KH: 271 g Fett: 60 g
Freitag	Getreidebrei gratiniert mit Bananen und Joghurt Kaffee/Tee	Röstbrot mit Kichererbsen-Tomaten-Salat Mineralwasser	Champignonsuppe ¹ mit Thymian	Vollkorn-Penne-Rigate mit Tomaten-Thunfisch-Sauce, dazu Chicoréesalat mit Äpfeln Orangensaftschorle	Amaranth-Apfel-Nocken mit Früchtesalat	Aprikosen Apfelsaftschorle	Roggenbrötchen, Butter, Quark, Corned Beef, Limburger, dazu Eichblattsalat mit Johannisbeer-Senf-Dressing Tee	Energie: 1765kcal/ 7388 KJ Eiw eiß: 88 g KH: 252 g Fett: 41 g
Samstag	Vollkornbrötchen, Margarine, Quark, Butterkäse, Gurke, Himbeerkonfitüre Kaffee/Tee	Birne Mango-Orangen-Möhren-Fruchtsaft	Brokkolisalat	Sellerieschnitzel mit Kräutersauce, Tomaten-Paprika-Zucchini-Gemüse und Salzkartoffeln Orangensaftschorle	Buttermilchgelee mit pürierten Pfirsichen	Johannisbeer-Müsli-Quarkspeise ¹ Kaffee/Tee	Spinat-Quark-Taler mit Rettich-Radieschen-Salat Apfelsaftschorle	Energie: 1799 kcal/ 7530 KJ Eiw eiß: 84 g KH: 235 g Fett: 53 g
Sonntag	Graubrot, Quark, Butter, Brie, Honig, Banane, Kaffee/Tee	Gurkenshake	Gemüsesuppe italienisch	Schwinebraten an Paprika-Oliven-Salat mit Salzkartoffel Apfelsaftschorle	Zwetschgengrütze mit Vanillequarkcreme	Obstmuffin Kaffee/Tee	Tomate gefüllt mit Hirse, Salat (Lollo rosso) mit Essig-Öl-Dressing Orangensaftschorle	Energie: 1812 kcal/ 7587 KJ Eiw eiß: 76 g KH: 229 g Fett: 62 g

¹ Jeweils ½ Menge der ursprünglichen Portion

Speisenplanübersicht: Woche 1

Erläuterung und Handhabung des Speisenplans

Zum Frühstück, Abendessen sowie zu den Zwischenmahlzeiten wurden kalte Komponenten oder Produkte berücksichtigt, die nicht als Rezept in der Rezeptdatenbank hinterlegt werden können. Die Zusammenstellung sowie die Mengen werden deshalb im Folgenden aufgelistet. Dabei sind auch die Lebensmittelqualitäten zu beachten. Insbesondere bei den kalten Komponenten zum Frühstück und Abendessen sollten bei einem Buffetangebot Beispielteller aufgestellt werden, damit die Seniorinnen und Senioren eine Orientierung haben, wie die Speisen aus der „Fit im Alter“- Menülinie aussehen sollten. Die angegebenen Mengen der Lebensmittel beziehen sich auf eine Person.

Getränke:

Zu jeder Mahlzeit müssen Getränke angeboten werden. Die im Plan aufgeführten Getränke wurden ebenfalls in der Nährwertberechnung berücksichtigt, da besonders Säfte Auswirkungen auf die Nährwerte haben. Mineralwasser oder Saftchorlen wurden mit mind. 300 ml pro angegebene Mahlzeit berücksichtigt. Tee oder Kaffee (mit Zucker) wurden mit 150 ml pro angegebene Mahlzeit einberechnet. Insgesamt wird täglich eine Getränkezufuhr von mind. 1,3 Liter empfohlen. Die Saftchorlen sollten in einem Verhältnis von drei Teilen Wasser zu einem Teil Saft angeboten werden.

Sonstiges:

Die Obst- und Gemüsesorten können je nach Saison ausgetauscht werden.

Komponenten für das Frühstück (pro Person):

➤ Dienstag:

Graubrot	2 Scheiben (á 45 g)
Butter/Margarine	10 g
Magerquark	10 g
Limburger (mind. 20% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)
Erdbeerkonfitüre	25 g
Tomate	1 x
Kiwi	1 x

➤ Donnerstag:

Vollkornbrötchen	1 x (á 60 g)
Butter/Margarine	10 g
Frischkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.)	30 g
Gouda (mind. 30 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Tomate	1 x
Pflaumenkonfitüre	25 g

➤ Samstag:

Vollkornbrötchen	1,5 x (á 60 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	20 g
Butterkäse (mind. 30% Fett i. Tr.)	2 Scheiben (á 30 g)
Gurke	0,5 x
Himbeerkonfitüre	25 g

➤ Sonntag:

Graubrot	2 Scheiben (á 45 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g
Honig	20 g
Brie (mind. 20% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)
Banane	1 x

Speisenplanübersicht: Woche 1

Komponenten für das Abendessen (pro Person):

➤ Mittwoch:

Weißbrot	3 Scheiben (á 30 g)
Butter/Margarine	10 g
Magerquark	30 g
Brie (mind. 40% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)
Emmentaler (mind. 40 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Orangenkonfitüre	20 g

➤ Donnerstag:

Weizenmischbrötchen	1 x (á 45 g)
---------------------	--------------

➤ Freitag:

Roggenbrötchen	1 x (á 60 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g
Corned Beef	50 g
Limburger (mind. 20% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)

➤ Sonntag:

Salat (Lollo rosso)	50 g
Essig Öl-Dressing	10 g (aus Rezept „Salat (gemischt) mit Essig-Öl-Dressing“)

Komponenten für die Zwischenmahlzeit (pro Person):

➤ Montag:

Vollkornbrot	1 Scheibe (á 45 g)
Butter/Margarine	5 g
Tomate	3 x
Schnittlauch frisch	10 g
Apfel	1 x
Birne	1 x

➤ Dienstag:

Banane	1 x
Joghurt (1,5% Fett)	150 g
Aprikosen	2 x

➤ Mittwoch:

Pfirsiche	2 x
-----------	-----

➤ Donnerstag:

Apfel	1 x
Möhrensaft	200 ml

➤ Freitag:

Aprikosen	2 x
-----------	-----

➤ Samstag:

Birne	1 x
-------	-----

➤ Sonntag:

Grissini	4 Stück
----------	---------