

Speisenplanübersicht: Woche 2

	Frühstück	1. Zwischenmahlzeit	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert	2. Zwischenmahlzeit	Abendessen	Nährwertangaben
Montag	Haferflockensuppe Kaffee/Tee	Vollkornbrot, Butter, Quark, Gurke, Kresse Mineralwasser	Gorgonzola- Staudensellerie ¹ gratiniert	Zitronennudel ² mit Zucchini und Möhren Orangensaftschorle	Buttermilchcreme ¹ mit Vanillebirnen	Pflaumen Kaffee/Tee	Radicchio überbacken, lauwarmer Bohnen- Tomaten-Salat ¹ Apfelsaftschorle	Energie: 1665 kcal / 6970 KJ Eiw eiß: 63 g KH: 235 g Fett: 50 g
Dienstag	Weißbrot, Butter, Quark, Gouda, Erdbeerkonfitüre, Tomate, Banane Kaffee/Tee	Weintrauben Apfelsaftschorle	Gurken- cremesuppe	Spinatauflauf mit Salzkartoffeln und Sauce Hollandaise Mineralwasser	Orangen-Bulgur ¹ mit Obstsalat	Aprikosen überbacken mit Zimtstreuseln Kaffee/Tee	Gelbe Linsenbällchen mit Kräuterdip, dazu Möhrensalat mit Tomaten- Joghurt-Dressing Orangensaftschorle	Energie: 1750 kcal / 7325 KJ Eiw eiß: 57 g KH: 269 g Fett: 45 g
Mittwoch	Warmes Birnen- Ingwer-Kompott mit Knuspermüsli und Joghurt Kaffee/Tee	Zucchini- Walnuss-Salat Mineralwasser	Buttermilch- Gazpacho	Pilzragout mit Kartoffelklößen und Rote Bete-Salat Apfelsaftschorle	Ananasquarkspeise	Banane Kaffee/Tee	Vollkornbrot, Butter, Quark, Limburger, Gouda, Eisbergsalat mit Joghurtdressing Mineralwasser	Energie: 1616 kcal / 6767 KJ Eiw eiß: 65 g KH: 227 g Fett: 47 g
Donnerstag	Weizenmischbrötchen, Butter, Quark, Brie, Honig, Gurke Himbeerkonfitüre Kaffee/Tee	Apfel Mineralwasser	Schafkäse ¹ gebacken mit Tomaten	Apfelpfannkuchen ¹ mit Vanillesauce Orangensaftschorle	Getreidebrei mit Himbeersauce	Süßer Reis mit karamellisierten Mandelstiften Kaffee/Tee	Brotauflauf mit Basilikum-Pesto, dazu Chinakohl ¹ mit Aprikosen-Dressing Apfelsaftschorle	Energie: 1993 kcal / 8343 KJ Eiw eiß: 78 g KH: 243 g Fett: 76 g
Freitag	Warmes Wildreis müsli mit getrockneten Aprikosen Kaffee/Tee	Brombeer- Milch-Mix, Mineralwasser	Möhren- cremesuppe mit Ingwer und Curry	Scholle an Gemüsevinaigrette mit Petersilien-kartoffeln Orangensaftschorle	Waffeln mit Früchten	Quark mit Früchten Kaffee/Tee	Roggenbrötchen, Margarine, Quark, geräucherter Lachs, Brie, Römersalat mit Paprika Apfelsaftschorle	Energie: 1821 kcal / 7626 KJ Eiw eiß: 83 g KH: 241 g Fett: 54 g
Samstag	Vollkornbrötchen, Butter, Quark, Kiwi, Butterkäse, Tomate, Johannisbeerkonfitüre Kaffee/Tee	Birne Mineralwasser	Möhren- Lauch-Salat mit Weintrauben	Pichelsteiner Eintopf mit Vollkornbrot Orangensaftschorle	Vanillecreme mit Frucht- schaumsauce	Apfel- Joghurt-Creme mit Pflaumen Kaffee/Tee	Kartoffeln mit Estragon- Schinkenfüllung, dazu Tomaten mit Essig-Öl-Dressing Apfelsaftschorle	Energie: 1969 kcal / 8245 KJ Eiw eiß: 84 g KH: 269 g Fett: 58 g
Sonntag	Weißbrot, Margarine, Quark, Limburger, Gurke, Honig Kaffee/Tee	Himbeer-Kefir-Mix Orangensaftschorle	Kürbis- cremesuppe	Tafelspitzimbale mit Meerrettichsauce und Bouillonkartoffeln Mineralwasser	Obstsalat mit Sahnehaube	Möhren- Nuss-Kuchen Kaffee/Tee	Gemüsegratin ² mit Camembertkruste, Vollkorntoast Apfelsaftschorle	Energie: 1765 kcal / 7391 KJ Eiw eiß: 71 g KH: 196 g Fett: 75 g

¹ Jeweils ½ Menge der ursprünglichen Portion

² Jeweils 1,5-fache Menge der ursprünglichen Portion

Speisenplanübersicht: Woche 2

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 Saftschorlen 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 Saftschorlen 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):

➤ <u>Dienstag:</u>		Honig	10 g
Weißbrot	2 Scheiben (á 30 g)	Himbeerkonfitüre	20 g
Butter/Margarine	5 g	➤ <u>Samstag:</u>	
Magerquark	10 g	Vollkornbrötchen	1,5 x (á 60 g)
Gouda (mind. 30 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)	Butter/Margarine	5 g
Tomate	1 x	Magerquark	20 g
Erdbeerkonfitüre	20 g	Butterkäse (mind. 30% Fett i. Tr.)	2 Scheiben (á 30 g)
Banane	1 x	Tomate	1 x
➤ <u>Mittwoch:</u>		Johannisbeerkonfitüre	25 g
Joghurt (1,5 % Fett)	150 g	Kiwi	1 x
➤ <u>Donnerstag:</u>		➤ <u>Sonntag:</u>	
Weizenmischbrötchen	2 x (á 45 g)	Weißbrot	2 Scheiben (á 30 g)
Butter/Margarine	5 g	Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g	Magerquark	10 g
Gurke	100 g	Gurke	100 g
Brie (mind. 20% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)	Limburger (mind. 20% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)
		Heidelbeerkonfitüre	10 g

Speisenplanübersicht: Woche 2

Komponenten für das Abendessen (pro Person):

➤ <u>Mittwoch:</u>	
Vollkornbrot	2 Scheiben (á 50 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g
Limburger (mind. 20% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)
Gouda (mind. 30 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Eisbergsalat	50 g
Joghurtdressing	10 g (aus Rezept „Salat (Lollo rosso) mit Joghurtdressing“)

➤ <u>Freitag:</u>	
Roggenbrötchen	2 x (á 60 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g
Lachs, geräuchert	50 g
Brie (mind. 20% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)

➤ <u>Samstag:</u>	
Tomaten	3 x
Essig-Öl-Dressing	20 g (aus Rezept „Salat (gemischt) mit Essig-Öl-Dressing“)

Komponenten für die Zwischenmahlzeit (pro Person):

➤ <u>Montag:</u>	
Vollkornbrot	2 Scheiben (á 50 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g
Gurke	150 g
Kresse	15 g
Pflaumen	245 g (~7 Stück)

➤ <u>Dienstag:</u>	
Weintrauben	125 g

➤ <u>Mittwoch:</u>	
Bananen	2 x

➤ <u>Donnerstag:</u>	
Apfel	1 x

➤ <u>Freitag:</u>	
Quark mit Früchten (mind. 10 % Fett i. Tr.)	120 g

➤ <u>Samstag:</u>	
Birne	1 x