

Speisenplanübersicht: Woche 4

	Frühstück	1. Zwischenmahlzeit	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert	2. Zwischenmahlzeit	Abendessen	Brennwertangaben
Montag	Hirse mit Rosinen und Kirschen <i>Kaffee/Tee</i>	Graubrot, Gurke, Butter, Kresse <i>Mineralwasser</i>	Apfel-Fenchel-Carpaccio ¹ mit Feldsalat und Walnüssen	Porree-Eintopf mit Fleischklößen <i>Apfelsaftschorle</i>	Erdbeeren und Bananen überbacken mit Quarkschaum	Apfel und Birne <i>Kaffee/Tee</i>	Mangold-Blumenkohl-Auflauf <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1999 kcal 8368 KJ
Dienstag	Vollkornbrot, Margarine, Limburger, Erdbeerkonfitüre, Tomate <i>Kaffee/Tee</i>	Pfirsich <i>Mineralwasser</i>	Kartoffel-Rahm-Suppe	Matjesfilet Hausfrauenart mit Bohnensalat und Salzkartoffeln ¹ <i>Orangensaftschorle</i>	Milchreis ¹ mit Feigen	Williamsbirne mit Sesamhaube <i>Kaffee/Tee</i>	Auberginen gefüllt mit Haselnüssen, Eichblattsalat mit Essig-Öl-Dressing <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1672 kcal 6998 KJ
Mittwoch	Apfel-Bananen-Couscous <i>Kaffee/Tee</i>	Zucchini-Walnuss-Salat <i>Orangensaftschorle</i>	Lauwarmer Bohnen-Tomaten-Salat ¹	Gemüseauflauf mit Haferflockenkruste und Möhrensauce <i>Mineralwasser</i>	Kirschsuppe ¹ mit Grießbällchen	Joghurt mit Früchten <i>Kaffee/Tee</i>	Graubrot, Butter, Quark, Brie, Gouda, Römersalat* mit Paprika <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1870 kcal 7828 KJ
Donnerstag	Vollkornbrötchen, Margarine, Frischkäse, Tomate, Gouda, Johannisbeerkonfitüre <i>Kaffee/Tee</i>	Banane <i>Möhrensaft</i>	Sellerie-Möhren-Graupen-Suppe mit Kichererbsen und Backpflaumen	Reisauflauf mit Beersauce ¹ <i>Orangensaftschorle</i>	Erdbeer-Frischkäse-Schnitte auf Löffelbiskuit	Amaranth-Apfel-Nocken mit Früchtesalat ¹ <i>Kaffee/Tee</i>	Fenchel mit Walnuss-Dressing, Vollkorntoast mit Butter, Salat (Lollo rosso) mit Kräuterdressing <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1898 kcal 7948 KJ
Freitag	Getreidebrei gratiniert mit Bananen und Joghurt <i>Kaffee/Tee</i>	Röstbrot mit Kichererbsen-Tomaten-Salat <i>Mineralwasser</i>	Tomatensuppe ¹ mit Zitronenjoghurt	Kabeljaufilet mit Currysauce und Salzkartoffeln* <i>Orangensaftschorle</i>	Wassermelone ¹ gegrillt mit süßem Nusspesto	Apfel <i>Apfelsaftschorle</i>	Vollkornbrot, Margarine, Corned Beef, Limburger, Möhren-salat mit Tomaten-Joghurt-Dressing <i>Tee</i>	Energie: 1652 kcal 6917 KJ
Samstag	Weißbrot, Butter, Quark, Tomate, Butterkäse, Kiwi, Aprikosenkonfitüre <i>Kaffee/Tee</i>	Birne <i>Mango-Orangen-Möhren-Fruchtsaft</i>	Brokkolisalat ¹	Mangold-Zucchini-Kartoffel-Auflauf <i>Orangensaftschorle</i>	Grießpudding ¹ mit Pflaumenkompott	Johannisbeer-Müsli-Quarkspeise ¹ <i>Kaffee/Tee</i>	Spinat-Quark-Taler mit Rettich-Radieschen-Salat <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1603 kcal 6712 KJ
Sonntag	Graubrot, Butter, Quark, Honig, Brie, Heidelbeerkonfitüre <i>Kaffee/Tee</i>	<i>Gurkenshake</i>	Sauerkrautsuppe ¹ mit Apfel und Porree	Rinderbraten mit Rotkohl und Kartoffelklößen <i>Apfelsaftschorle</i>	Warmes Apfel-Birnen-Mus ¹ mit Walnusstücken	Zwetschkuchen ¹ <i>Kaffee/Tee</i>	Tomate gefüllt mit Hirse, dazu Eisbergsalat mit Joghurt dressing <i>Orangensaftschorle</i>	Energie: 1680 kcal 7034 KJ

¹ Jeweils ½ Menge der ursprünglichen Portion

* Rezeptvariation: siehe Anmerkungen bei Komponenten

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten des Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de

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):

➤ Dienstag:

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

➤ Donnerstag:

Vollkornbrötchen	1,5 x (á 60 g)
Butter/Margarine	10 g
Gouda (mind. 30 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Tomate	1 x
Frischkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.)	30 g
Johannisbeerkonfitüre	25 g

➤ Samstag:

Weißbrot	2 Scheiben (á 30 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g
Butterkäse (mind. 45% Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Tomate	1 x
Aprikosenkonfitüre	25 g
Kiwi	2 x

➤ Sonntag:

Graubrot	2 Scheiben (á 45 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g
Honig	10 g
Brie (mind. 40% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)
Heidelbeerkonfitüre	25 g

Komponenten für das Abendessen (pro Person):

➤ Dienstag

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

➤ Mittwoch:

Graubrot	2 Scheiben (á 45 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g
Brie (mind. 40% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)
Gouda (mind. 30 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Römersalat mit Paprika	aus Rezept „Römersalat mit Paprika und Maultaschen“ ohne Maultaschen und Röstzwiebeln

➤ Donnerstag:

Vollkorntoast	1 x (á 30 g)
Butter	5 g
Salat (Lollo rosso)	50 g
Kräuterdressing	10 g (aus Rezept „Folienkartoffeln mit Kräuterschmand und Endiviensalat“)

➤ Freitag:

Vollkornbrot	2 x (á 45 g)
Butter/Margarine	10 g
Corned Beef	50 g
Limburger (mind. 20% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)

➤ Sonntag:

Eisbergsalat	50 g
Joghurtdressing	22 g (aus Rezept „Salat (Lollo rosso) mit Joghurtdressing“)

Komponenten für die Zwischenmahlzeit (pro Person):

➤ Montag:

Graubrot	2 Scheiben (á 45 g)
Butter/Margarine	10 g
Gurke	150 g
Kresse frisch	15 g

Apfel	1 x
Birne	1 x

➤ Dienstag:

Pfirsich	2 x
----------	-----

➤ Mittwoch:

Joghurt mit Früchten (1,5 % Fett)	150 g
-----------------------------------	-------

➤ Donnerstag:

Banane	1 x
Möhrensaft	1 Glas (200 ml)

➤ Freitag:

Apfel	2 x
-------	-----

➤ Samstag:

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