

	Frühstück	1. Zwischenmahlzeit	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert	2. Zwischenmahlzeit	Abendessen	Brennwertangaben
Montag	Buchweizenbrei mit Mango <i>Kaffee/Tee</i>	Weißbrot, Butter, Gurke, Kresse <i>Mineralwasser</i>	Warmer Spinatsalat ¹ mit Joghurt	Gemüse-Kartoffel-Eintopf ¹ mit Fleischeinlage und Vollkornbrot <i>Apfelsaftschorle</i>	Milchreis ¹ mit Aprikosen-Sanddorn-Kompott	Apfel und Birne <i>Orangensaftschorle</i>	Spitzpaprika mit Käse-Brot-Füllung <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1580 kcal 6614 KJ
Dienstag	Vollkornbrötchen, Margarine, Brie, Tomate, Honig, Erdbeerkonfitüre, Frischkäse, Banane <i>Kaffee/Tee</i>	Pflaumen <i>Mineralwasser</i>	Käsecremesuppe französisch	Sauerkraut-Zucchini-Pfanne mit Schupfnudeln <i>Orangensaftschorle</i>	Kirschkompott ¹ mit Joghurtsahne	Ananas-Amaranth-Riegel ³ mit Haferflocken und Mandeln <i>Kaffee/Tee</i>	Bohnenpuffer mit Joghurtdip, dazu Römersalat mit Paprika <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1705 kcal 7138 KJ
Mittwoch	Quinoa-Getreidebrei <i>Kaffee/Tee</i>	Zucchini-Walnuss-Salat <i>Orangensaftschorle</i>	Tomaten-Pumpernickel-Salat ¹ mit Avocado	Nussbraten mit Tomatengemüse ¹ und Salzkartoffeln <i>Mineralwasser</i>	Apfel-Zwieback-Dessert ¹ im Glas	Joghurt mit Früchten <i>Kaffee/Tee</i>	Graubrot, Quark, Thunfisch, Tilsiter, Eichblattsalat mit Walnussdressing <i>Mineralwasser</i>	Energie: 1685 kcal 7053 KJ
Donnerstag	Vollkornbrot, Margarine, Gouda, Tomate, Johannisbeerkonfitüre <i>Kaffee/Tee</i>	Banane <i>Möhrensaft</i>	Kichererbsensuppe ¹	Buchweizenbuchteln ¹ mit Apfel-Zwetschgen-Kompott <i>Orangensaftschorle</i>	Schokopudding	Bananen-Apfel-Gratin <i>Kaffee/Tee</i>	Birnenauflauf mit Blauschimmelkäse <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1841 kcal 7707 KJ
Freitag	Vanille-Grießbrei mit gedämpften Äpfeln und Nüssen <i>Kaffee/Tee</i>	Apfel-Majoran-Brot mit Porree <i>Mineralwasser</i>	Kresse-Gurken-Salat	Schollenfilet überbacken mit Vollkornnudeln <i>Orangensaftschorle</i>	Rhabarberkompott ¹ aus dem Ofen	Weintrauben <i>Apfelsaftschorle</i>	Weizenmischbrötchen, Margarine, Quark, Brie, Schinken, Möhrensalat ¹ mit Tomaten-Joghurt-Dressing <i>Tee</i>	Energie: 1845 kcal 7726 KJ
Samstag	Weißbrot, Butter, Quark, Butterkäse, Himbeerkonfitüre, Gurke, Kiwi <i>Kaffee/Tee</i>	Birne <i>Frucht-Molke-Drink</i> ³	Erbensuppe ¹ mit Ricotta und Minze	Grießnocken mit Porreesauce <i>Orangensaftschorle</i>	Aprikosencreme ¹	Toastbrotsciben gefüllt mit Himbeeren und Walnüssen ¹ <i>Kaffee/Tee</i>	Reibekuchen mit pikantem Dip, Salat (Lollo rosso) mit Joghurdressing <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1676 kcal 7019 KJ
Sonntag	Graubrot, Butter, Quark, Honig, Camembert, Heidelbeerkonfitüre <i>Kaffee/Tee</i>	Weizensalat mit Tomaten <i>Mineralwasser</i>	Champignonsuppe ¹ mit Thymian	Schweineschnitzel mit Möhren-Kohlrabi-Kartoffelgratin <i>Apfelsaftschorle</i>	Kiwi-Dessert ¹ mit Lebkuchensauce	Rosinen-Butterkuchen <i>Kaffee/Tee</i>	Folienkartoffeln ¹ mit Kräuterschmand und Endiviensalat <i>Orangensaftschorle</i>	Energie: 1839 kcal 7701 KJ

¹ Jeweils ½ Menge der ursprünglichen Portion

² Jeweils 1,5-fache Menge der ursprünglichen Portion

³ Jeweils doppelte Menge der ursprünglichen Portion

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:

Vollkornbrötchen	1,5 x (á 60 g)
Butter/Margarine	15 g
Brie (mind. 20% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)
Tomate	1 x
Frischkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.)	30 g
Erdbeerkonfitüre	20 g
Honig	10 g
Banane	1 x

➤ Donnerstag:

Vollkornbrot	2 x (á 45 g)
Butter/Margarine	10 g
Gouda (mind. 30 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Tomate	1 x
Johannisbeerkonfitüre	25 g

➤ Samstag:

Weißbrot	2 Scheiben (á 30 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g
Butterkäse (mind. 30% Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Himbeerkonfitüre	20 g
Gurke	200 g
Kiwi	1 x

➤ Sonntag:

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

Komponenten für das Abendessen (pro Person):

➤ <u>Dienstag:</u>		Eichblattsalat	50 g
Römersalat mit Paprika	aus Rezept „Römersalat mit Paprika und Maultaschen“ ohne Maultaschen und Röstzwiebeln	Walnussdressing	20 g (aus Rezept „Fenchel mit Walnussdressing“)
➤ <u>Mittwoch:</u>		➤ <u>Freitag:</u>	
Graubrot	2 Scheiben (á 45 g)	Weizenmischbrötchen	2 x (á 45 g)
Magerquark	10 g	Butter/Margarine	10 g
Thunfisch	50 g	Magerquark	10 g
Tilsiter (mind. 30 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)	Schinken, geräuchert	50 g
		Brie (mind. 20% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)

Komponenten für die Zwischenmahlzeit (pro Person):

➤ <u>Montag:</u>		➤ <u>Mittwoch:</u>	
Weißbrot	2 Scheiben (á 30 g)	Joghurt mit Früchten (1,5 % Fett)	150 g
Butter/Margarine	10 g	➤ <u>Donnerstag:</u>	
Gurke	150 g	Banane	1 x
Kresse	15 g	Möhrensaft	1 Glas (á 200 ml)
Apfel	1 x	➤ <u>Freitag:</u>	
Birne	1 x	Weintrauben	150 g
➤ <u>Dienstag:</u>		➤ <u>Samstag:</u>	
Pflaumen	200 g	Birne	1 x

Komponenten für das Mittagessen (pro Person):

➤ <u>Mittwoch:</u>	
Salzkartoffeln (gegart)	200 g
➤ <u>Freitag</u>	
Vollkornnudeln (gegart)	125 g