

	Frühstück	1. Zwischenmahlzeit	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert	2. Zwischenmahlzeit	Abendessen	Brennwertangaben
Montag	Haferflockensuppe <i>Kaffee/Tee</i>	Vollkornbrot, Butter, Quark, Gurke, Kresse <i>Mineralwasser</i>	Gorgonzola-Staudensellerie ¹ gratiniert	Zitronennudeln ² mit Zucchini und Möhren <i>Orangensaftschorle</i>	Buttermilchcreme ¹ mit Vanillebirnen	Pflaumen <i>Kaffee/Tee</i>	Radicchio überbacken, lauwarmen Bohnen-Tomaten-Salat ¹ <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1668 kcal 6982 KJ
Dienstag	Weißbrot, Butter, Quark, Gouda, Erdbeerkonfitüre, Tomate, Banane <i>Kaffee/Tee</i>	Weintrauben <i>Apfelsaftschorle</i>	Gurken-cremesuppe	Spinatauflauf mit Salzkartoffeln und Sauce Hollandaise <i>Mineralwasser</i>	Orangen-Bulgur ¹ mit Obstsalat	Aprikosen überbacken mit Zimtstreuseln <i>Kaffee/Tee</i>	Gelbe Linsenbällchen mit Kräuterdip, dazu Möhrensalat mit Tomaten-Joghurt-Dressing <i>Orangensaftschorle</i>	Energie: 1802 kcal 7545 KJ
Mittwoch	Warmes Birnen-Ingwer-Kompott mit Knuspermüsli und Joghurt <i>Kaffee/Tee</i>	Zucchini-Walnuss-Salat <i>Mineralwasser</i>	Buttermilch-Gazpacho	Pilzragout mit Kartoffelklößen und Rote Bete-Salat <i>Apfelsaftschorle</i>	Ananasquarkspeise	Banane <i>Kaffee/Tee</i>	Vollkornbrot, Butter, Quark, Limburger, Gouda, Eisbergsalat mit Joghurt dressing <i>Mineralwasser</i>	Energie: 1616 kcal 6767 KJ
Donnerstag	Weizenmischbrötchen, Butter, Quark, Brie, Honig, Gurke, Himbeerkonfitüre <i>Kaffee/Tee</i>	Apfel <i>Mineralwasser</i>	Schafskäse ¹ gebacken mit Tomaten	Apfelpfannkuchen ¹ mit Vanillesauce <i>Orangensaftschorle</i>	Getreidebrei mit Himbeersauce	Süßer Reis mit karamellisierten Mandelstiften <i>Kaffee/Tee</i>	Brotauflauf mit Basilikum-Pesto, dazu Chinakohl ¹ mit Aprikosen-Dressing <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1993 kcal 8343 KJ
Freitag	Warmes Wildreismüsli mit getrockneten Aprikosen <i>Kaffee/Tee</i>	Brombeer-Milch-Mix, <i>Mineralwasser</i>	Möhren-cremesuppe mit Ingwer und Curry	Scholle an Gemüsevinaigrette mit Petersilien-kartoffeln <i>Orangensaftschorle</i>	Waffeln mit Früchten	Quark mit Früchten <i>Kaffee/Tee</i>	Roggenbrötchen, Margarine, Quark, geräucherter Lachs, Brie, Römersalat mit Paprika <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1836 kcal 7685 KJ
Samstag	Vollkornbrötchen, Butter, Quark, Kiwi, Butterkäse, Tomate, Johannisbeerkonfitüre <i>Kaffee/Tee</i>	Birne <i>Mineralwasser</i>	Möhren-Lauch-Salat mit Weintrauben	Pichelsteiner Eintopf mit Vollkornbrot <i>Orangensaftschorle</i>	Vanillecreme mit Fruchtschaumsauce	Apfel-Joghurt-Creme mit Pflaumen <i>Kaffee/Tee</i>	Kartoffeln mit Estragon-Schinkenfüllung, dazu Tomaten mit Essig-Öl-Dressing <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 2001 kcal 8378 KJ
Sonntag	Weißbrot, Margarine, Quark, Limburger, Gurke, Honig <i>Kaffee/Tee</i>	Himbeer-Kefir-Mix <i>Orangensaftschorle</i>	Kürbis-cremesuppe	Tafelspitzimbale mit Meerrettichsauce und Bouillonkartoffeln <i>Mineralwasser</i>	Obstsalat mit Sahnehaube	Möhren-Nuss-Kuchen <i>Kaffee/Tee</i>	Gemüsegratin ² mit Camembertkruste, Vollkorntoast <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1765 kcal 7391 KJ

¹ Jeweils ½ Menge der ursprünglichen Portion

² Jeweils 1,5-fache 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):

➤ <u>Dienstag:</u>	
Weißbrot	2 Scheiben (á 30 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g
Gouda (mind. 45 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Tomate	1 x
Erdbeerkonfitüre	20 g
Banane	1 x
➤ <u>Mittwoch:</u>	
Joghurt (1,5 % Fett)	150 g
➤ <u>Donnerstag:</u>	
Weizenmischbrötchen	2 x (á 45 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g
Gurke	100 g
Brie (mind. 20% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)

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

Komponenten für das Abendessen (pro Person):

➤ Mittwoch:

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
Joghurdressing	10 g (aus Rezept „Salat (Lollo rosso) mit Joghurdressing“)

➤ Freitag:

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)

➤ Samstag:

Tomaten	3 x
Essig-Öl-Dressing	20 g (aus Rezept „Salat (gemischt) mit Essig-Öl-Dressing“)

Komponenten für die Zwischenmahlzeit (pro Person):

➤ Montag:

Vollkornbrot	2 Scheiben (á 50 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g
Gurke	150 g
Kresse	15 g
Pflaumen	245 g (~7 Stück)

➤ Dienstag:

Weintrauben	125 g
-------------	-------

➤ Mittwoch:

Bananen	2 x
---------	-----

➤ Donnerstag:

Apfel	1 x
-------	-----

➤ Freitag:

Quark mit Früchten (mind. 10 % Fett i. Tr.)	120 g
---	-------

➤ Samstag:

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