

	Frühstück	1. Zwischenmahlzeit	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert	2. Zwischenmahlzeit	Abendessen	Brennwertangaben
Montag	Haferflockensuppe <i>Kaffee/Tee</i>	Vollkornbrot, Margarine, Tomate, Schnittlauch <i>Mineralwasser</i>	Kalte Basilikumsuppe mit Tomatenwürfel	Champignonragout auf Makkaroni <i>Orangensaftschorle</i>	Hirse-Koriander- Sahne mit Kirsch- Bananen-Salat	Pflaumen und Erdbeeren <i>Kaffee/Tee</i>	Radicchio überbacken, dazu Möhren-Lauch-Salat mit Weintrauben <i>Mineralwasser</i>	Energie: 1767 kcal 7398 KJ
Dienstag	Graubrot, Butter, Gouda, Tomate, Erdbeerkonfitüre, Banane <i>Kaffee/Tee</i>	Weintrauben <i>Mineralwasser</i>	Cremige Spinatsuppe ¹ mit Brotwürfeln	Paprika gefüllt mit Mais, Kidneybohnen und Tomaten an Kurkumasauce, dazu Reis <i>Mineralwasser</i>	Orangen-Bulgur ¹ mit Obstsalat	Aprikosen überbacken mit Zimtstreuseln <i>Kaffee/Tee</i>	Gelbe Linsenbällchen mit Kräuterdip, dazu Kopfsalat mit Honig-Senf- Dressing <i>Orangensaftschorle</i>	Energie: 1814 kcal 7594 KJ
Mittwoch	Warmes Birnen-Ingwer- Kompott mit Joghurt <i>Kaffee/Tee</i>	Banane <i>Orangensaftschorle</i>	Melonensalat mit Tomate und Mozzarella	Schnippel- bohneintopf mit Fleischeinlage und Vollkornbrot <i>Mineralwasser</i>	Vanillecreme mit Frucht- schaumsauce	<i>Brombeer- Milch-Mix</i> ² <i>Kaffee/Tee</i>	Weißbrot, Quark, Limburger, Emmentaler, geräucherter Lachs <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1799 kcal 7534 KJ
Donnerstag	Weizenmischbrötchen, Butter, Quark, Brie, Gurke, Frischkäse, Himbeerkonfitüre <i>Kaffee/Tee</i>	Grünkernsalat ¹ mit Hüttenkäse <i>Mineralwasser</i>	Kartoffel- Nuss-Bällchen mit Kräuterdip	Süße Schupfnudeln mit Himbeerpüree <i>Orangensaftschorle</i>	Buttermilchgelee mit pürierten Pflirsichen	Süßer Reis ¹ mit karamellisierten Mandelstiften <i>Kaffee/Tee</i>	Brotauflauf mit Basilikum- Pesto, Chinakohl ¹ mit Aprikosen-Dressing <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1989 kcal 8326 KJ
Freitag	Warmes Wildreismüsli mit getrockneten Aprikosen <i>Kaffee/Tee</i>	Apfel <i>Orangensaftschorle</i>	Selleriesuppe ¹ mit Blauschimmelkäse- Crostini	Friesisches Fischgericht ¹ mit Salzkartoffeln <i>Mineralwasser</i>	Waffeln mit Früchten	Quark mit Früchten <i>Apfelsaftschorle</i>	Weizenmischbrötchen, Margarine, Quark, Brie, Orangenkonfitüre, Tilsiter, Eichblattsalat ¹ mit Johannisbeer-Senf- Dressing <i>Tee</i>	Energie: 1740 kcal 7287 KJ
Samstag	Vollkornbrötchen, Margarine, Quark, Kiwi, Butterkäse, Gurke, Johannisbeergelee <i>Kaffee/Tee</i>	Birne <i>Mineralwasser</i>	Chicoréesalat ¹ mit Orangen	Gemüselasagne ¹ <i>Orangensaftschorle</i>	Obstsalat mit Sahnehaube	Apfel- Joghurt-Creme mit Pflaumen <i>Kaffee/Tee</i>	Kartoffeln mit Estragon- Schinkenfüllung, dazu Feldsalat ¹ mit Kartoffel-Vinaigrette <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1841 kcal 7707 KJ
Sonntag	Weißbrot, Butter, Quark, Limburger, Gurke, Honig, Heidelbeerkonfitüre <i>Kaffee/Tee</i>	<i>Himbeer-Kefir-Mix</i> ² <i>Orangensaftschorle</i>	Rote-Bete-Suppe ¹ mit Kartoffeln und Meerrettichjoghurt	Putenrollbraten mit Brokkoli und Kartoffelpüree <i>Mineralwasser</i>	Getreidebrei mit Himbeersauce	Marmorkuchen <i>Kaffee/Tee</i>	Gemüsegratin ² mit Camembertkruste <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1954 kcal 8179 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):

➤ Dienstag:

Graubrot	2 Scheiben (á 45 g)
Butter/Margarine	10 g
Frischkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)
Gouda (mind. 45 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Tomate	1 x
Erdbeerkonfitüre	20 g
Banane	1 Stück

➤ Mittwoch:

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

➤ Donnerstag:

Weizenmischbrötchen	2 x (á 45 g)
Butter/Margarine	10 g
Magerquark	10 g
Gurke	100 g
Brie (mind. 40 % Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)

Frischkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.)	30 g
Himbeerkonfitüre	20 g

➤ Samstag:

Vollkornbrötchen	2 x (á 45 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g
Butterkäse (mind. 45 % Fett i. Tr.)	2 Scheiben (á 30 g)
Gurke	0,5 x
Johannisbeergelee	20 g
Kiwi	1 x

➤ Sonntag:

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	20 g
Honig	10 g

Komponenten für das Abendessen (pro Person):

➤ Mittwoch:

Weißbrot	3 Scheiben (á 30 g)
Butter	10 g
Magerquark	30 g
Limburger (mind. 20 % Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)
Emmentaler (mind. 45 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Lachs, geräuchert	50 g

➤ Freitag:

Weizenmischbrötchen	2 x (á 45 g)
Butter/Margarine	10 g
Magerquark	10 g
Brie (mind. 20 % Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)
Tilsiter (mind. 45 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Orangenkonfitüre	20 g

Komponenten für die Zwischenmahlzeit (pro Person):

➤ Montag:

Vollkornbrot	2 Scheiben (á 45 g)
Butter/Margarine	10 g
Tomate	3 x
Schnittlauch	10 g
Pflaumen	100 g (3 Stück)
Erdbeeren	125 g

➤ Mittwoch:

Banane	1 x
--------	-----

➤ Freitag:

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

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

➤ Samstag:

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

Komponenten für das Mittagessen (pro Person):

➤ Dienstag:

Parboiled Reis (gegart)	75 g
-------------------------	------

➤ Freitag:

Salzkartoffeln	90 g
----------------	------