

## Speisenplanübersicht: Woche 3

	Frühstück	1. Zwischenmahlzeit	Vorspeise	Hauptspeise	Dessert	2. Zwischenmahlzeit	Abendessen	Brennwertangaben
<b>Montag</b>	Buchweizenbrei mit Mango <i>Kaffee/Tee</i>	Weißbrot, Margarine, Gouda, Tomate, Schnittlauch <i>Orangensaftschorle</i>	Kohlsalat <sup>1</sup> mit Frischkäse-Dressing	Gemüseintopf katalanisch mit Käseklößen und Vollkornbrötchen <i>Mineralwasser</i>	Milchreis <sup>1</sup> mit Aprikosen-Sanddorn-Kompott	Apfel und Birne <i>Kaffee/Tee</i>	Spitzpaprika mit Käse-Brot-Füllung <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1715 kcal 7180 KJ
<b>Dienstag</b>	Vollkornbrot, Butter, Frischkäse, Tomate, Kiwi, Erdbeerkonfitüre <i>Kaffee/Tee</i>	Banane <i>Mineralwasser</i>	Käsecremesuppe französisch	Seelachsfilet mit Tomatensauce, Fenchel a la creme und Kartoffelbrei <i>Orangensaftschorle</i>	Kirschkompott <sup>1</sup> mit Joghurtsahne	Ananas-Amaranth-Riegel <sup>3</sup> mit Haferflocken und Mandeln <i>Kaffee/Tee</i>	Bohnenpuffer mit Joghurdip, dazu Kopfsalat mit Honig-Senf-Dressing <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1621 kcal 6787 KJ
<b>Mittwoch</b>	Quinoa-Getreidebrei <i>Kaffee/Tee</i>	Gemischter Salat mit Essig-Öl-Dressing <i>Orangensaftschorle</i>	Tomaten-Pumpernickel-Salat <sup>1</sup> mit Avocado	Dinkelgemüse mit Estragonsauce <i>Mineralwasser</i>	Apfel-Zwieback-Dessert <sup>1</sup> im Glas	Joghurt mit Aprikosen <i>Kaffee/Tee</i>	Vollkornbrot, Margarine, Tilsiter, Thunfisch, Gurke <i>Traubensaftschorle</i>	Energie: 1603 kcal 6712 KJ
<b>Donnerstag</b>	Weizenmischbrötchen, Margarine, Tomate Quark, Frischkäse, Emmentaler Johannisbeerkonfitüre <i>Kaffee/Tee</i>	Weintrauben <i>Möhrensaft</i>	Kichererbsensuppe <sup>1</sup>	Zwetschgen-Knödel mit Zwetschgenragout <i>Orangensaftschorle</i>	Schokopudding	Toastbrotchen gefüllt mit Himbeeren und Walnüssen <i>Kaffee/Tee</i>	Birnenauflauf mit Blauschimmelkäse <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1799 kcal 7447 KJ
<b>Freitag</b>	Vanille-Grießbrei mit gedämpften Äpfeln und Nüssen <i>Kaffee/Tee</i>	Apfel-Majoran-Brot mit Porree <i>Mineralwasser</i>	Kresse-Gurken-Salat	Pangasiusfilet im Ofen gegart mit Fenchel-Möhren-Gemüse, Oliven und Dampfkartoffeln <i>Orangensaftschorle</i>	Rhabarberkompott <sup>1</sup> aus dem Ofen	Kiwis <i>Apfelsaftschorle</i>	Weizenmischbrötchen, Butter, Schinken, Camembert, dazu Eichblattsalat mit Johannisbeer-Senf-Dressing <i>Tee</i>	Energie: 1677 kcal 7020KJ
<b>Samstag</b>	Graubrot, Margarine, Quark, Butterkäse, Gurke, Himbeerkonfitüre <i>Kaffee/Tee</i>	Pfirsich <i>Frucht-Molke-Drink<sup>3</sup></i>	Erbssuppe <sup>1</sup> mit Ricotta und Minze	Rosenkohl-Auflauf mit Radieschen-Sprossen <i>Orangensaftschorle</i>	Aprikosencreme <sup>1</sup>	Bananen-Apfel-Gratin <i>Kaffee/Tee</i>	Reibekuchen mit pikantem Dip, dazu Feldsalat mit Kartoffel-Vinaigrette <i>Apfelsaftschorle</i>	Energie: 1822 kcal 7630 KJ
<b>Sonntag</b>	Vollkornbrot, Butter, Quark, Banane, Heidelbeerkonfitüre, Honig, Camembert <i>Kaffee/Tee</i>	Weizensalat mit Tomaten <i>Traubensaftschorle</i>	Gemüse-cremesuppe	Kalbsbraten mit Blumenkohl-Brokkoli-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln <i>Apfelsaftschorle</i>	Kiwi-Dessert <sup>1</sup> mit Lebkuchensauce	Apfelkuchen <i>Kaffee/Tee</i>	Folienkartoffeln mit Kräuterschmand und Endiviensalat <i>Orangensaftschorle</i>	Energie: 1785 kcal 7474 KJ

<sup>1</sup> Jeweils ½ Menge der ursprünglichen Portion

<sup>2</sup> Jeweils 1,5-fache Menge der ursprünglichen Portion

<sup>3</sup> Jeweils die 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:

Vollkornbrot	1 Scheiben (á 50 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	30 g
Erdbeerkonfitüre	20 g
Tomate	1 x
Kiwi	3 x

➤ Donnerstag:

Weizenmischbrötchen	1x (á 45 g)
Butter/Margarine	10 g
Magerquark	20 g
Emmentaler (mind. 40 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Tomate	1 x
Johannisbeerkonfitüre	25 g

➤ Samstag:

Graubrot	2 Scheiben (á 45 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	10 g
Butterkäse (mind. 45% Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Himbeerkonfitüre	20 g
Gurke	150 g

➤ Sonntag:

Vollkornbrot	2 Scheiben (á 45 g)
Butter/Margarine	5 g
Magerquark	20 g
Banane	1 x
Heidelbeerkonfitüre	20 g
Honig	10 g
Camembert (mind. 40% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)

**Komponenten für das Abendessen (pro Person):**

➤ Mittwoch:

Vollkornbrot	2 Scheiben (á 50 g)
Butter/Margarine	10 g
Tilsiter (mind. 45 % Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Thunfisch	50 g
Gurke	100 g

➤ Freitag:

Weizenmischbrötchen	2 x (á 45 g)
Butter/Margarine	10 g
Schinken, geräuchert	50 g
Camembert (mind. 20% Fett i. Tr.)	1 Portion (á 30 g)

**Komponenten für die Zwischenmahlzeit (pro Person):**

➤ Montag:

Weißbrot	2 Scheiben (á 30 g)
Butter/Margarine	10 g
Gouda (mind. 45% Fett i. Tr.)	1 Scheibe (á 30 g)
Tomaten	3 x
Schnittlauch frisch	10 g
Apfel	1 x
Birne	1 x

➤ Dienstag:

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

➤ Mittwoch:

Joghurt (1,5 % Fett)	150 g
Aprikosen	2 x

➤ Donnerstag:

Weintrauben	120 g
Möhrensaft	1 Glas (á 200 ml)

➤ Freitag:

Kiwi	2 x
------	-----

➤ Samstag:

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