

Speisenplanübersicht: Woche 1

| | Frühstück | 1. Zwischenmahlzeit | Vorspeise | Hauptspeise | Dessert | 2. Zwischenmahlzeit | Abendessen | Brennwertangaben |
|-------------------|--|--|--|---|---|--|--|-------------------------------|
| Montag | Hirse mit Rosinen und Kirschen <i>Kaffee/Tee</i> | Vollkornbrot, Butter, Tomaten, Schnittlauch <i>Orangensaftschorle</i> | Couscous-Kürbis-Salat | Gemüseintopf mit Quarkknockerln <i>Apfelsaftschorle</i> | Orangenbecher | Apfel und Birne <i>Orangensaftschorle</i> | Mangold-Blumenkohl-Auflauf <i>Tee</i> | Energie: 1934 kcal 8096 KJ |
| Dienstag | Graubrot, Quark Margarine, Tomate, Limburger, Kiwi Erdbeerkonfitüre <i>Kaffee/Tee</i> | Banane <i>Mineralwasser</i> | Käsesuppe ¹ | Seehecht gebacken mit Senfsauce, Petersilienkartoffeln und Tomaten-Paprika-Salat <i>Orangensaftschorle</i> | Fruchtsaftpudding | Joghurt mit Aprikosen <i>Kaffee/Tee</i> | Auberginen gefüllt mit Haselnüssen, Feldsalat mit Kartoffel-Vinaigrette <i>Apfelsaftschorle</i> | Energie: 1711 kcal 7164 KJ |
| Mittwoch | Apfel-Bananen-Couscous <i>Kaffee/Tee</i> | Kresse-Gurkensalat <i>Orangensaftschorle</i> | Bruschetta mit Tomatensugo | Gemüserisotto südländisch <i>Mineralwasser</i> | Schichtspeise mit Vollkornzwieback | Pfirsich <i>Kaffee/Tee</i> | Weißbrot, Quark, Brie, Emmentaler, Orangenkönfitüre <i>Apfelsaftschorle</i> | Energie: 1908 kcal 7988 KJ |
| Donnerstag | Vollkornbrötchen, Margarine, Gouda, Tomate, Pflaumenkonfitüre, <i>Kaffee/Tee</i> | Apfel <i>Möhrensaft</i> | Grießsuppe geröstet mit Gemüse | Germknödel mit Beersauce <i>Orangensaftschorle</i> | Mokkaquarkspeise | Williamsbirne mit Sesamhaube <i>Kaffee/Tee</i> | Fenchel mit Walnuss-Dressing, Kopfsalat ¹ mit Honig-Senf-Dressing, Weizenmischbrötchen, Frischkäse <i>Apfelsaftschorle</i> | Energie: 1905 kcal 7976 KJ |
| Freitag | Getreidebrei gratiniert mit Bananen und Joghurt <i>Kaffee/Tee</i> | Röstbrot mit Kichererbsen-Tomaten-Salat <i>Mineralwasser</i> | Champignonsuppe ¹ mit Thymian | Vollkorn-Penne-Rigate mit Tomaten-Thunfisch-Sauce, dazu Chicoréesalat mit Orangen <i>Orangensaftschorle</i> | Amaranth-Apfel-Nocken mit Früchtesalat | Aprikosen <i>Apfelsaftschorle</i> | Roggenbrötchen, Butter, Quark, Corned Beef, Limburger, dazu Eichblattsalat mit Johannisbeer-Senf-Dressing <i>Tee</i> | Energie: 1765kcal 7388 KJ |
| Samstag | Vollkornbrötchen, Margarine, Quark, Butterkäse, Gurke, Himbeerkonfitüre <i>Kaffee/Tee</i> | Birne <i>Mango-Orangen-Möhren-Fruchtsaft</i> | Brokkolisalat | Sellerieschnitzel mit Kräutersauce, Tomaten-Paprika-Zucchini-Gemüse und Salzkartoffeln <i>Orangensaftschorle</i> | Buttermilchgelee mit pürierten Pfirsichen | Johannisbeer-Müsli-Quarkspeise ¹ <i>Kaffee/Tee</i> | Spinat-Quark-Taler mit Rettich-Radieschen-Salat <i>Apfelsaftschorle</i> | Energie: 1833 kcal 7672 KJ |
| Sonntag | Graubrot, Quark, Butter, Brie, Honig, Banane, <i>Kaffee/Tee</i> | Gurkenshake | Gemüsesuppe italienisch | Schweinebraten an Paprika-Oliven-Salat mit Salzkartoffel <i>Apfelsaftschorle</i> | Zwetschgengrütze mit Vanillequarkcreme | Obstmuffin <i>Kaffee/Tee</i> | Tomate gefüllt mit Hirse, Salat (Lollo rosso) mit Essig-Öl-Dressing <i>Orangensaftschorle</i> | Energie: 1812 kcal 7587 KJ |

¹ Jeweils ½ 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 Saftchorlen 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 Saftchorlen 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 |
| Magerquark | 10 g |
| Limburger (mind. 20% Fett i. Tr.) | 1 Portion (á 30 g) |
| Erdbeerkonfitüre | 25 g |
| Tomate | 1 x |
| Kiwi | 1 x |

➤ Donnerstag:

| | |
|-------------------------------------|--------------------|
| Vollkornbrötchen | 1 x (á 60 g) |
| Butter/Margarine | 10 g |
| Frischkäse (mind. 20 % Fett i. Tr.) | 30 g |
| Gouda (mind. 45 % Fett i. Tr.) | 1 Scheibe (á 30 g) |
| Tomate | 1 x |
| Pflaumenkonfitüre | 25 g |

➤ Samstag:

| | |
|------------------------------------|---------------------|
| 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) |
| Gurke | 0,5 x |
| Himbeerkonfitüre | 25 g |

➤ Sonntag:

| | |
|------------------------------|---------------------|
| Graubrot | 2 Scheiben (á 45 g) |
| Butter/Margarine | 5 g |
| Magerquark | 10 g |
| Honig | 20 g |
| Brie (mind. 20% Fett i. Tr.) | 1 Portion (á 30 g) |
| Banane | 1 x |

Speisenplanübersicht: Woche 1

Komponenten für das Abendessen (pro Person):

➤ Mittwoch:

| | |
|-------------------------------------|---------------------|
| Weißbrot | 3 Scheiben (á 30 g) |
| Butter/Margarine | 10 g |
| Magerquark | 30 g |
| Brie (mind. 40% Fett i. Tr.) | 1 Portion (á 30 g) |
| Emmentaler (mind. 40 % Fett i. Tr.) | 1 Scheibe (á 30 g) |
| Orangenkonfitüre | 20 g |

➤ Donnerstag:

| | |
|---------------------|--------------|
| Weizenmischbrötchen | 1 x (á 45 g) |
|---------------------|--------------|

➤ Freitag:

| | |
|-----------------------------------|--------------------|
| Roggenbrötchen | 1 x (á 60 g) |
| Butter/Margarine | 5 g |
| Magerquark | 10 g |
| Corned Beef | 50 g |
| Limburger (mind. 20% Fett i. Tr.) | 1 Portion (á 30 g) |

➤ Sonntag:

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

Komponenten für die Zwischenmahlzeit (pro Person):

➤ Montag:

| | |
|---------------------|--------------------|
| Vollkornbrot | 1 Scheibe (á 45 g) |
| Butter/Margarine | 5 g |
| Tomate | 3 x |
| Schnittlauch frisch | 10 g |
| Apfel | 1 x |
| Birne | 1 x |

➤ Dienstag:

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

➤ Mittwoch:

| | |
|-----------|-----|
| Pfirsiche | 2 x |
|-----------|-----|

➤ Donnerstag:

| | |
|------------|--------|
| Apfel | 1 x |
| Möhrensaft | 200 ml |

➤ Freitag:

| | |
|-----------|-----|
| Aprikosen | 2 x |
|-----------|-----|

➤ Samstag:

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

➤ Sonntag:

| | |
|----------|---------|
| Grissini | 4 Stück |
|----------|---------|