

# Weil geprüfte Qualität gut schmeckt!



**apetito**

## Musterspeiseplan 4 Wochen für Menüservice



Der vorliegende Speiseplan wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) geprüft und zertifiziert. Er erfüllt die Kriterien des aktuellen „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen“ (1. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck 2023) aus folgenden Qualitätsbereichen:

- Lebensmittel einer Mittagsverpflegung (Qualität und Häufigkeiten)
- Speisenplanung und –herstellung
- Hygieneaspekte/ rechtlicher Rahmen/ QM-System

Der Speiseplan kann für Mahlzeitendienste, die sich bei der DGE zertifizieren und das „Fit im Alter – Logo“ erwerben möchten, als Grundlage dienen.



### Haben Sie Fragen?

Unsere **apetito Ernährungsberatung** erreichen Sie unter:  
[ernaehrung@apetito.de](mailto:ernaehrung@apetito.de) oder 05971/799 9468

**Wünschen Sie den direkten Kontakt zur DGE?** Bei Interesse an eine DGE-Zertifizierung erhalten Sie per Telefon (0228 3556 -651, -655) oder E-Mail ([zertifizierung@dge.de](mailto:zertifizierung@dge.de)) weitere Informationen.

## Menü

### Montag



Feines Gemüseragout aus Möhren grünen Bohnen Blumenkohl und Brokkoli in Sauerrahmsauce mit Salzkartoffeln G, G1, M, Me, La, S  
Heringsstip \*

### Dienstag



Spaghetti "Napoli Art" mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße G, G1, Ei, M, Me, La  
Salat der Saison mit Joghurdressing \*



### Mittwoch



Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsauce G, G1, Ei, M, Me, La  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing \*  
Obst der Saison \*



### Donnerstag



Zarte Hähnchenbrust auf buntem Paprikagemüse und würzigen Kräuterkartoffeln  
Salat der Saison mit Joghurdressing \*  
Obst der Saison \*



### Freitag



Schweinegulasch "Jäger Art" in brauner Soße mit Pilzen dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle G, G1, Ei  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*



### Samstag



Vegetarischer Möhreneintopf mit feinen Kartoffelwürfeln  
Vollkornbrötchen \*



### Sonntag



Rinderroulade "Hausfrauen-Art" in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln G, G1, S, Sn  
Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*



Guten   
Appetit

## Menü

### Montag



Südländische Gemüse-Nudelpfanne "vegetarisch" mit Tomaten und Paprika <sup>G, G1</sup>  
 Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing \*



### Dienstag



Zartes Huhnfleisch in Champignonsoße dazu Erbsen "naturell" und Langkornreis  
 Obst der Saison \*



### Mittwoch



Rinderbraten in dunkler Bratensoße mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in heller Soße dazu Salzkartoffeln <sup>G, G1, M, Me, La, S, Sn</sup>  
 Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing \*



### Donnerstag



Spaghetti mit grünem Pesto und einer Käse-Tomaten-Garnitur <sup>G, G1, Ei, M, Me, La, S</sup>  
 Salat der Saison mit Joghurtdressing \*  
 Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*

### Freitag



Seelachs in Kräutermarinade (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu rustikales Frühlingsgemüse aus Möhren und Bohnen dazu Salzkartoffeln <sup>Fi</sup>  
 Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*



### Samstag



Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe  
 Vollkornbrötchen \*  
 Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing \*



### Sonntag



Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Früchten dazu Gemüsereis mit Erbsen und Möhren <sup>M, Me, La, S, Sn</sup>  
 Salat der Saison mit Joghurtdressing \*  
 Obst der Saison \*



Guten   
 Appetit

## Menü

### Montag



Klassischer Hühnersuppentopf mit Möhren, Erbsen, Pastinaken und Nudeln G, G1, Ei  
 Vollkornbrötchen \*  
 Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*



### Dienstag



Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur  
 Obst der Saison \*



### Mittwoch



Lachsfilet (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in feiner Buttersoße mit Brokkoli und einer Reis-Wildreiskombination G, G1, Fi, M, Me, La, S  
 Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*



### Donnerstag



Rindergulasch mit buntem Möhrengemüse und Salzkartoffeln  
 Salat der Saison mit Joghurtdressing \*



### Freitag



Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese aus Weizenprotein mit Tomaten- Sellerie- Karotten- und Zwiebelstückchen G, G1, S  
 Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing \*



### Samstag



Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf s  
 Vollkornbrötchen \*  
 Obst der Saison \*



### Sonntag



Herzhaftes Rindersaftgulasch mit Spätzle G, G1, Ei  
 Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing \*  
 Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*



Guten   
 Appetit

## Menü

### Montag



Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Gemüseeinlage aus Brokkoli Möhren und Blumenkohl und Salzkartoffeln G, G1, Fi, M, Me, La, S  
 Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing \*



### Dienstag



Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln G, G1, M, Me, La, S  
 Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*



### Mittwoch



Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis G, G1, Ei, S  
 Salat der Saison mit Joghurtdressing \*



### Donnerstag



Gnocchi in einer Gemüse Mischung "Mediterrane Art" aus Paprika Zucchini und Tomaten mit Weichkäse G, G1, M, Me, La  
 Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing \*



### Freitag



Spätzlepfanne mit Rübengemüse Silberzwiebeln und Tomatenwürfeln garniert mit Käse G, G1, Ei, M, Me  
 Salat der Saison mit Joghurtdressing \*  
 Obst der Saison \*



### Samstag



Cremige Erbsensuppe mit Gemüseeinlage G, G1, M, Me, La, S  
 Vollkornbrötchen \*  
 Salat der Saison mit Joghurtdressing \*  
 Obst der Saison \*



### Sonntag



Zarter Rinderbraten in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln M, Me, La, S, Sn  
 Naturjoghurt mit Früchten der Saison \*



Guten   
 Appetit

## Speiseplan für Menüservice zertifiziert nach DGE Legende



Alkohol



mit Zutaten vom Fisch



mit Zutaten vom Geflügel



mit Zutaten vom Rind



mit Zutaten vom Schwein



vegetarisch



vegan



Kann Spuren enthalten von ...

E Erdnüsse

Ei Eier

Fi Fisch

G Gluten

G1 Weizen

G2 Roggen

G3 Gerste

G4 Hafer

G5 Dinkel-Weizen

G6 Khorasan-Weizen

K Krebstiere

La Laktose

Lp Lupinen

M Milch

Me Milcheiweiß

S Sellerie

Sb Soja

Sd Schwefeldioxid

Se Sesam

Sf Schalenfrüchte

Sf1 Mandeln

Sf2 Haselnüsse

Sf3 Walnüsse

Sf4 Kaschunüsse

Sf5 Pecannüsse

Sf6 Paranüsse

Sf7 Pistazien

Sf8 Macadamia-/Queenslandnüsse

Sn Senf

W Weichtiere