

## Musterspeiseplan

6 Wochen

für Senioren



in form

DGE-Qualitätsstandard  
für die Verpflegung in stationären  
Senioreneinrichtungen



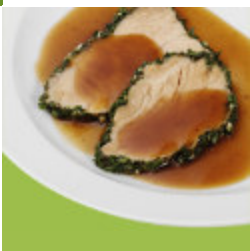
Fit  
im Alter  
Gesund essen, besser leben.

Der vorliegende Speiseplan wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geprüft und zertifiziert. Er erfüllt die Kriterien des aktuellen „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“ (3. Auflage, 2014) aus folgenden Qualitätsbereichen:

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

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

## Montag



Zarte Putenscheiben in einem Kräutermantel aus Petersilie, Basilikum, Rosmarin, Thymian und Majoran in einer vollmundigen Soße  
Erbsen  
Stampfkartoffeln  
Trinkwasser \*



## Freitag



Dorschfilets in Senfsoße  
Zucchini-Tomatengemüse  
Tomatenreis (Rote Naturreismischung mit Tomaten, Paprikawürfeln, Erbsen und Zwiebeln)  
Trinkwasser \*

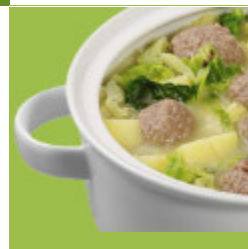


## Dienstag



Auflauf aus Schneckenudeln und Brokkoli, mit milder Käsesoße, überbacken mit Emmentalerkäse  
Salat mit Essig/Öl Dressing \*  
Joghurt mit Früchten (1,5%) \*  
Trinkwasser \*

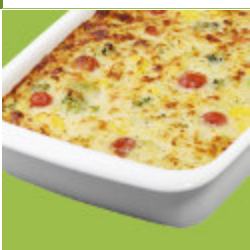
## Samstag



Wirsing Eintopf mit Rindfleischklößchen  
Vollkornbrötchen  
Joghurt mit Früchten (1,5%) \*  
Trinkwasser \*

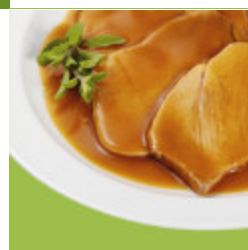


## Mittwoch



Sommergemüsegratin: Kartoffelstreifen, gelbe Möhren, Brokkoli und Cherrytomaten mit einer Eier-Käse-Milch-Masse überbacken  
Salat mit Joghurtdressing \*  
Apfelmus 3  
Trinkwasser \*

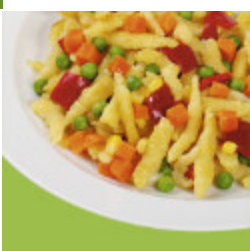
## Sonntag



Herzhafter Krustenbraten in vollmundiger Soße mit Kümmel und Majoran abgeschmeckt  
Rosenkohl "naturell"  
Petersilienkartoffeln  
Salat mit Essig/Öl Dressing \*  
Trinkwasser \*



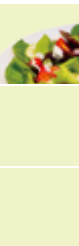
## Donnerstag



Spätzle Pfanne (BIO) mit Gemüsemischung aus Paprika, Möhren, Mais, Erbsen und Zwiebeln  
Obst \*  
Trinkwasser \*

Guten  
Appetit!

## Montag



Gemüse-Nudelpfanne mit Möhren, Zucchini und Romanesco  
Salat mit Joghurtdressing \*  
Joghurt mit Früchten (1,5%) \*  
Trinkwasser \*

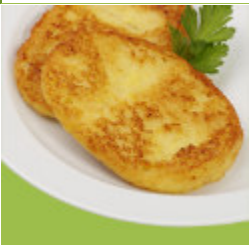
## Dienstag



Bratwürstchen "Fränkische Art" 3  
Erbsen  
Stampfkartoffeln  
Trinkwasser \*

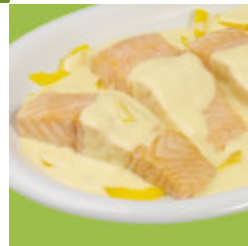


## Mittwoch



Feinschmecker Reibekuchen  
Apfelkompott mit Rosinen  
Salat mit Essig/Öl Dressing \*  
Trinkwasser \*

## Freitag



Zartes Lachsfilet in gelber Paprikasoße  
Blumenkohl "naturell"  
Petersilienkartoffeln  
Trinkwasser \*

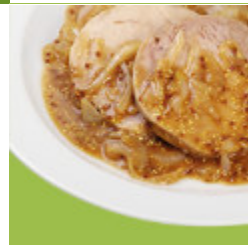


## Samstag



Vegetarische Linsensuppe  
Vollkornbrötchen  
Salat mit Essig/Öl Dressing \*  
Joghurt mit Früchten (1,5%) \*  
Trinkwasser \*

## Sonntag



Zarter Spießbraten vom Schwein in dunkler Zwiebel-Soße, mit gekörntem Senf deftig abgeschmeckt  
Grüne Bohnen "naturell"  
Petersilienkartoffeln  
Obst \*  
Trinkwasser \*



## Donnerstag



Hähnchenfilets in einer Tomaten-Balsamico-Soße  
Fingermöhren "naturell"  
Makkaroni  
Trinkwasser \*



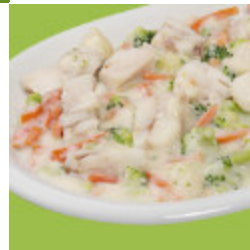
Guten Appetit!

## Montag



Gemüsepfanne "Provençal"  
Mediterranes Grillgemüse mit kleinen Kartoffeln in der Schale und mildem Weißkäse  
Salat mit Joghurtdressing \*  
Speisequark mit Früchten (Magerstufe) \*  
Trinkwasser \*

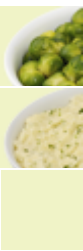
## Freitag



Zarte Alaska-Seelachsstücke in Curryfruchtsoße, mit Möhren, Zucchini und Blumenkohl, mit Sauerrahm und Kokosmilch verfeinert  
Naturreis  
Salat mit Essig/Öl Dressing \*  
Obst \*  
Trinkwasser \*



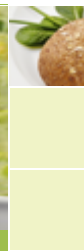
## Dienstag



Hackbraten in herzhafter Bratensoße  
Rosenkohl "naturell"  
Stampfkartoffeln  
Trinkwasser \*

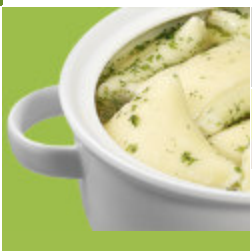


## Samstag



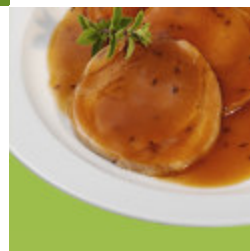
Erbsensuppe "vegetarisch"  
Vollkornbrötchen  
Joghurt mit Früchten (1,5%) \*  
Trinkwasser \*

## Mittwoch



Mini-Gemüsemaultaschen in Gemüsebrühe mit Blumenkohl, Erbsen und Möhrenstreifen  
Roggenkernbrot; geschnitten  
Salat mit Joghurtdressing \*  
Trinkwasser \*

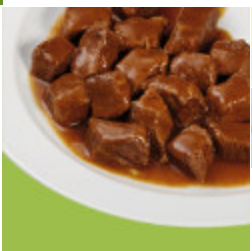
## Sonntag



Schweinebraten nach "Bayerischer Art" in einer klassischen Soße, abgeschmakt mit Majoran und Kümmel  
Rotkohl  
Salzkartoffeln  
Trinkwasser \*



## Donnerstag



Herzhaftes Rindergulasch  
Gemüsemix aus Blumenkohl, Brokkoli mit Möhren und Paprika  
Spiralnudeln  
Obst \*  
Trinkwasser \*



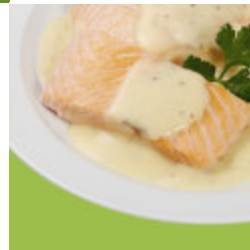
Guten  
Appetit!

## Montag



Linsenkugeln aus Kartoffeln und braunen Linsen  
Gelbe Reismischung mit Erbsen, roten und grünen Paprikawürfeln, Zwiebelstückchen und Karotten  
Kräuterquark (20%) \*  
Salat mit Essig/Öl Dressing \*  
Joghurt mit Früchten (1,5%) \*  
Trinkwasser \*

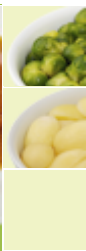
## Freitag



Lachs in Senf-Buttersoße  
Kaisergemüse "naturell"  
Petersilienkartoffeln  
Mineralwasser \*



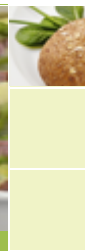
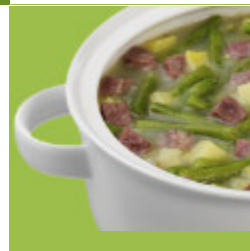
## Dienstag



Leberkäse vom Rind und Schwein in deftiger Braten-Senfsoße 3,20  
Rosenkohl "naturell"  
Salzkartoffeln  
Trinkwasser \*



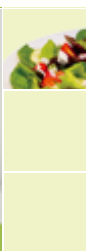
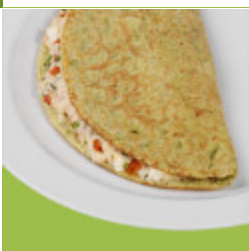
## Samstag



Grüne Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch  
Vollkornbrötchen  
Obst \*  
Trinkwasser \*

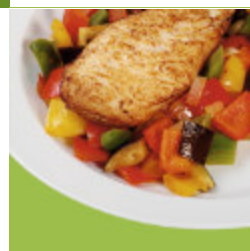


## Mittwoch



Spinatpfannkuchen mit einer Füllung aus Frischkäse und getrockneten Tomaten  
Salat mit Joghurtdressing \*  
Speisequark mit Früchten (Magerstufe) \*  
Trinkwasser \*

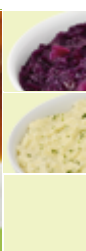
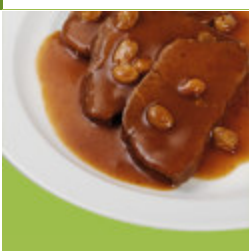
## Sonntag



Hähnchenbrustfilet auf mediterranem Gemüse, aus Auberginen, gelben, roten und grünen Paprika- sowie Tomatenstückchen, mit Thymian und Rosmarin fein abgestimmt  
Langkornreis  
Salat mit Essig/Öl Dressing \*  
Obst \*  
Trinkwasser \*



## Donnerstag

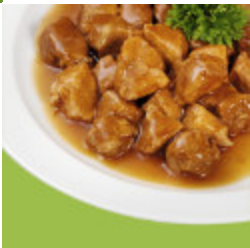


Rheinischer Sauerbraten in feiner Bratensoße mit Rosinen  
Rotkohl  
Stampfkartoffeln  
Trinkwasser \*



Guten Appetit!

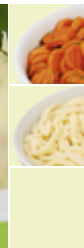
## Montag



Schweinegulasch "Hausfrauen Art" in würziger Bratensoße  
Schwarzwurzelgemüse  
Petersilienkartoffeln  
Trinkwasser \*



## Freitag



Alaska-Seelachsschnitte in feiner Zitronen-Kräutersoße  
Möhren "naturell"  
Spätzle  
Trinkwasser \*



## Dienstag



Ravioli gefüllt mit Linsen, dazu würzige Gemüsevielfalt aus Paprika, Tomaten, Linsen und Kichererbsen  
Salat mit Joghurtdressing \*  
Joghurt mit Früchten (1,5%) \*  
Trinkwasser \*

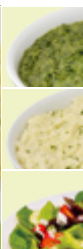
## Samstag



Herzhafte Kartoffelsuppe "Holsteiner Art" mit Porree, Möhren und geschnittener Mettwurst vom Schwein 3, 20  
Speisequark mit Früchten (Magerstufe) \*  
Trinkwasser \*

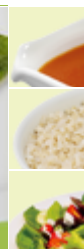
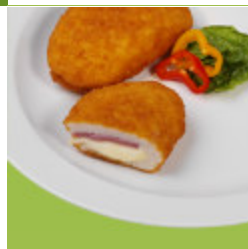


## Mittwoch



Rührei  
Rahmspinat  
Stampfkartoffeln  
Salat mit Essig/Öl Dressing \*  
Trinkwasser \*

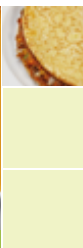
## Sonntag



Hähnchen "Cordon Bleu" (geformt) 20  
Napolisoße  
Naturreis  
Salat mit Joghurtdressing \*  
Trinkwasser \*



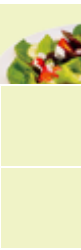
## Donnerstag



Karottencremesuppe  
Pfannkuchen, gefüllt mit einer vegetarischen Bolognese aus Weizenprotein, mit Tomaten-, Sellerie-, Karotten-, und Zwiebelstückchen, mit Oregano und Thymian  
Obst \*  
Trinkwasser \*

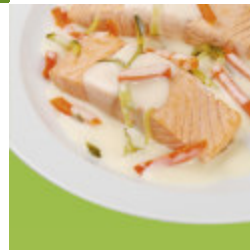
Guten  
Appetit!

## Montag



Spinat-Kartoffel-Gratin  
Salat mit Essig/Öl Dressing \*  
Obst \*  
Trinkwasser \*

## Freitag



Zarter Fjord-Lachs in feiner  
Rahmsoße mit Gurken- und  
Möhrenstreifen, verfeinert mit  
Sauerrahm  
Brokkoli "naturell"  
Petersilienkartoffeln  
Trinkwasser \*

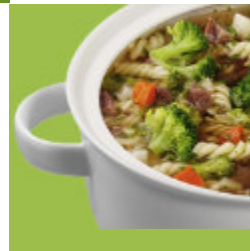


## Dienstag



Veggie-Burger Burgerpatty aus  
Kichererbsen und rote Bete  
Kräuterquark (20%) \*  
Naturelles Gemüse aus Möhren,  
Blumenkohl, Erbsen und  
Schwarzwurzeln  
Trinkwasser \*

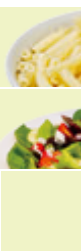
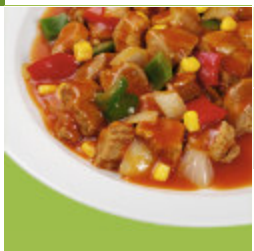
## Samstag



Nudeleintopf mit Rindfleisch,  
Brokkoli, Möhren und Sellerie  
Salat mit Joghurtdressing \*  
Vollkornbrötchen  
Trinkwasser \*

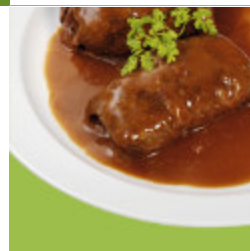


## Mittwoch



Schweinefleisch in Schaschliksoße  
mit Paprika, Zwiebeln und  
geräucherten Schweinebäuchen  
20  
Makkaroni  
Salat mit Joghurtdressing \*  
Obst \*  
Trinkwasser \*

## Sonntag



Rinderroulade in herzhafter Soße  
20  
Apfelrotkohl  
Kartoffelklöße  
Joghurt mit Früchten (1,5%) \*  
Trinkwasser \*



## Donnerstag



Milchreis  
Rote Fruchtgrütze aus Erdbeeren,  
Äpfeln, Sauerkirschen und  
Heidelbeeren  
Salat mit Essig/Öl Dressing \*  
Trinkwasser \*

Guten  
Appetit!

## Legende



Fisch



Geflügelfleisch



Rindfleisch



Schweinefleisch

03 Antioxidationsmittel

09 Süßungsmittel

10 Zuckerart und Süßungsmittel

20 Nitritpökelsalz