

**Musterspeiseplan**  
**4 Wochen**  
für Menüservice



inForm

DGE-Qualitätsstandard  
für Essen auf Rädern



Der vorliegende Speiseplan wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) geprüft und zertifiziert. Er erfüllt die Kriterien des aktuellen „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“ (3. Auflage, 2018) aus folgenden Qualitätsbereichen:

- Lebensmittel einer Mittagungsverpflegung (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.

Menü

Montag



Bunte Gemüseplatte mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl und Stampfkartoffeln  
Heringsstip\*

M, Me, La, S

Dienstag



Spaghetti "Napoli Art" mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing\*

G, G1, Ei, M, Me, La

Mittwoch



Pikante Gemüsepfanne aus Möhren, Blumenkohl, Paprika und Brokkoli in cremiger Currysoße mit Langkornreis  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing\*  
Rhabarbermus | 3

G, G1, M, Me, La, Sn, (G), (M), (Me), (La)

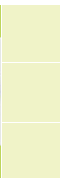
Donnerstag



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



Freitag



Geschnittenes Schweinefilet im Kräutermantel in Soße dazu Erbsengemüse und Spätzle  
Naturjoghurt (1,5 %) mit Früchten\*

G, G1, Ei, S

Samstag



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

Sonntag



Rinderroulade "Hausfrauen Art" in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln  
Naturjoghurt (1,5 %) mit Früchten\*

G, G1, S, Sn

Guten Appetit!

Menü

Montag



Reibekuchen mit Apfelmus  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing\*

G, G1, Ei

Dienstag



Buntes Spargelgemüse-Ragout aus grünen und weißen Spargel und Möhren in heller Soße, dazu Salzkartoffeln  
Salat der Saison mit Joghurtdressing\*  
Naturjoghurt (1,5 %) mit Früchten\*

G, G1, M, Me, La, S

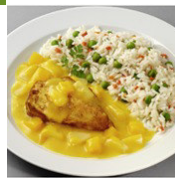
Mittwoch



Südländische Gemüse-Nudelpfanne mit Tomaten und Paprika  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing\*

G, G1

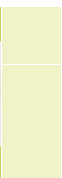
Donnerstag



Zarte Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Pfirsichen und Ananas dazu Gemüsereis mit Erbsen und Möhren  
Salat der Saison mit Joghurtdressing\*  
Apfel-Himbeermus |

M, Me, La, S, Sn, (G), (M), (Me), (La)

Freitag



Seelachs in Kräutermarinade mit rustikalem Frühlingsgemüse aus Möhren und Bohnen dazu Salzkartoffeln  
Naturjoghurt (1,5 %) mit Früchten\*

Fi

Samstag



Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf  
Vollkornbrötchen\*

S

Sonntag



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

Fi

Guten Appetit!

Menü

Montag



Rührei mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln  
Naturjoghurt (1,5 %) mit Früchten\*

Ei, M, Me, La

Dienstag



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

Mittwoch



Lachsfilet in feiner Buttersoße mit Brokkoli und einer Reis-Wildreiskombination  
Naturjoghurt (1,5 %) mit Früchten\*



G, G1, Fi, M, Me, La, S

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  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing\*

G, G1, G3, S

Samstag



Vegetarischer Möhre-reintopf mit feinen Kartoffelwürfeln  
Vollkornbrötchen\*  
Rhabarbermus | 3

(G), (M), (Me), (La)

Sonntag



Rindersaftgulasch in herzhafter Soße dazu Spätzle  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing\*  
Naturjoghurt (1,5 %) mit Früchten\*



G, G1, Ei

Guten Appetit!

Menü

Montag



Pfannkuchen | mit fruchtiger Erdbeer-Rhabarber-Füllung  
Salat der Saison mit Joghurtdressing\*  
Apfel-Bananenmus |

G, G1, Ei, M, Me, La, (G), (M), (Me), (La)

Dienstag



Paprikagemüse-Pfanne "Mediterrane Art" mit Tomaten, Auberginen und Weichkäse dazu Rosmarinkartoffeln  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing\*

M, Me, La

Mittwoch



Paprikaschote mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis  
Salat der Saison mit Joghurtdressing\*

G, G1, Ei, S

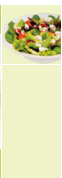
Donnerstag



Feines Gemüseragout aus Möhren, grünen Bohnen, Blumenkohl und Brokkoli in Saurrahmsoße mit Salzkartoffeln  
Naturjoghurt (1,5 %) mit Früchten\*

G, G1, M, Me, La, S

Freitag



Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs mit Gemüseinlage aus Brokkoli, Möhren und Blumenkohl und Salzkartoffeln  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing\*

G, G1, Fi, M, Me, La, S

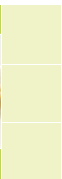
Samstag



Klassischer Hühnersuppentopf mit Möhren, Erbsen, Pastinaken und Nudeln  
Salat der Saison mit Joghurtdressing\*  
Vollkornbrötchen\*  
Obst der Saison\*

G, G1, Ei

Sonntag









Zarter Rinderbraten in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln  
Naturjoghurt (1,5 %) mit Früchten\*

M, Me, La, S, Sn

Guten Appetit!

Speiseplan für Menüservice zertifiziert nach DGE  
Legende

	Alkohol	E	Erdnüsse
	Fisch	Ei	Eier
	Geflügelfleisch	Fi	Fisch
	Rindfleisch	G	Gluten
	Schweinefleisch	G1	Weizen
	vegetarisch	G2	Roggen
3	Antioxidationsmittel	G3	Gerste
()	Kann Spuren enthalten von ...	G4	Hafer
		G5	Dinkel
		G6	Kamut
		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