

Genussvolle Mittagstisch-Angebote planen



Auf Rädern zum Essen!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Hinweise zur Nutzung des IN FORM Menüplaners-Mittagstisch

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Organisatoren von Mittagstischen,

dieser Menüplaner unterstützt Sie bei der Planung einer leckeren und nährstoffreichen Mittagsmahlzeit für ältere Menschen. Er kann genutzt werden für Mittagessen, die z.B. ein- oder zweimal wöchentlich oder einmal im Monat angeboten werden.

Jedes Menü kann aus mehreren Komponenten wie Vorspeise (V), Hauptgericht (H) oder Dessert (D) bestehen.

1. Ihre gewählten **Speisen bzw. Komponenten** z.B. „Champignonsuppe“ oder „Quark mit frischen Früchten“ tragen Sie **in der Zeile der entsprechenden Lebensmittelgruppe** ein, siehe Beispiel in der Tabelle rechts.
2. Kreuzen Sie in der Spalte daneben an, ob diese Speise als Vorspeise (V), Hauptgericht (H) oder als Dessert (D) vorgesehen ist.
3. Bei Speisen, die aus zwei verschiedenen Lebensmittelgruppen zusammengesetzt sind, wie Kartoffel-Broccoli-Auflauf, tragen Sie die Speisen in alle Felder der entsprechenden Lebensmittelgruppen ein, siehe Beispiele rechts.

Sie bieten den älteren Menschen abwechslungsreiche und nährstoffreiche Gerichte, wenn Sie die Tipps/Empfehlungen der ersten (bebilderten) Spalte bei Ihrer Planung berücksichtigen.

Für täglich durchgeführte Mittagstisch-Angebote empfehlen wir Ihnen den DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern unseres Kooperationspartners der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).

Rezeptbeispiele siehe Internetseite BAGSO IN FORM Projekt unter:







<http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/praxis-tipps/rezepte/>

Das BAGSO-Team wünscht Ihnen gutes Gelingen!

Beispiele

Tipps/Empfehlungen ²⁾	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)
	Datum <u>02.02.2017</u>	Datum <u>09.02.2017</u>
Immer köstliches Gemüse oder/und Salat 	<input checked="" type="checkbox"/> Champignonsuppe <input checked="" type="checkbox"/> rote Paprika	<input checked="" type="checkbox"/> Gemüsecremesuppe <input checked="" type="checkbox"/> Kartoffel-Broccoli-Auflauf
Immer leckere Beilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis etc.) 	V <input checked="" type="checkbox"/> Reis	V <input checked="" type="checkbox"/> Kartoffel-Broccoli-Auflauf
Hin und wieder schmackhaftes Fleisch, am besten mager 	V <input checked="" type="checkbox"/> Mit Hackfleisch gefüllte rote Paprika	V H
Hin und wieder Seefisch auf den Tisch 	V H	V H
Immer fruchtig, frisches Obst, gern mit Quark, Joghurt, Pudding 	<input checked="" type="checkbox"/> Quark mit frischen Früchten	<input checked="" type="checkbox"/> Vanillepudding mit Obst
Sonstiges z.B. Vollkornbrötchen zum Eintopf 	V H	V H



Tipps/Empfehlungen ²⁾	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)
	Datum _____	Datum _____	Datum _____	Datum _____
Immer köstliches Gemüse oder/und Salat 	V H	V H	V H	V H
Immer leckere Beilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis etc.) 	V H	V H	V H	V H
Hin und wieder schmackhaftes Fleisch, am besten mager 	V H	V H	V H	V H
Hin und wieder Seefisch auf den Tisch 	V H	V H	V H	V H
Immer fruchtig, frisches Obst, gern mit Quark, Joghurt, Pudding 	D	D	D	D
Sonstiges z.B. Vollkornbrötchen zum Eintopf 	V H	V H	V H	V H



¹⁾ Bei täglich durchgeführten Mittagstisch-Angeboten unterstützt Sie der DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern unseres Kooperationspartners DGE.
²⁾ Für z.B. ein- oder zweimal wöchentlich oder monatlich angebotene Mittagessen mit drei bis vier Komponenten oder Gerichte wie Eintöpfe, Aufläufe, Suppen etc. mit Desserts.