



## Genussvolle Mittagstisch-Angebote planen





## 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 <u>leckeren</u> und <u>nährstoffreichen</u> 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 <u>kann</u> 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), Hauptspeise (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 <u>täglich</u> 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/

## Beispiele

Tipps/Empfehlungen <sup>2)</sup>	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)	
	Datum <u>02.02.2017</u>	Datum <u>09.02.2017</u>	
Immer köstliches Gemüse oder/und Salat	→ Champignonsuppe	→ Gemüsecremesuppe  ——————————————————————————————————	
oder) and suite	× rote Paprika	X Kartoffel-Broccoli-Auflauf	
Immer leckere Beilagen (Kartoffeln,	v	v	
Nudeln, Reis etc.)	× Reis	X Kartoffel-Broccoli-Auflauf	
Hin und wieder schmackhaftes Fleisch, am	v	v	
besten mager	Mit Hackfleisch gefüllte rote Paprika	н	
Hin und wieder Seefisch auf den Tisch	v	v	
uen risch	н	н	
Immer fruchtig, frisches Obst, gern mit Quark, Joghurt, Pudding	X Quark mit frischen Früchten	➤ Vanillepudding mit Obst	
Sonstiges z.B. Vollkornbrötchen zum Eintopf	v	v	
Bevorzugt pflanzliche Fette	н	н	
(Rapsöl)			



## Genussvolle Mittagstisch-Angebote planen<sup>1)</sup>



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

<sup>1)</sup> Bei täglich durchgeführten Mittagstisch-Angeboten unterstützt Sie der DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern unseres Kooperationspartners DGE.

<sup>2)</sup> 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.