

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, 2022) 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 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) 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
Salat der Saison mit Joghurtdressing*

G, G1, Ei, M, Me, La

Mittwoch



Pikante Gemüsepfanne aus Möhren, Blumenkohl, Paprika und Brokkoli in cremiger Currysauce mit Langkornreis

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

Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing*
Rhabarbermus 3

Donnerstag



Zarte Hähnchenbrust auf buntem Paprikagemüse mit würzigen Kräuterkartoffeln

Salat der Saison mit Joghurtdressing*
Obst der Saison*

Freitag



Schweinegulasch "Jäger Art" in brauner Soße dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle

G, G1, Ei

Naturjoghurt mit Früchten*

Samstag



Vegetarischer Möhreneintopf mit feinen Kartoffelwürfeln
Vollkornbrötchen*

Sonntag



Rinderroulade "Hausfrauen-Art" in Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

G, G1, S, Sn

Naturjoghurt mit Früchten*

Guten Appetit!

Menü

Montag



Feine Gemüsevielfalt mit einer Karottenecke in Knusperpanade, Romanesco-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu eine cremige Buttersoße
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing*



G, G1, G3, M, Me, La, S

Dienstag



Buntes Spargelgemüse-Ragout aus grünen und weißen Spargel und Möhren in heller Soße, dazu Salzkartoffeln
Salat der Saison mit Joghurdressing*
Naturjoghurt mit Früchten*



G, G1, M, Me, La, S

Mittwoch



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



G, G1

Donnerstag



Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Früchten, dazu Gemüsereis mit Erbsen und Möhren
Salat der Saison mit Joghurdressing*
Apfelmus 3



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

Freitag



Seelachs in Kräutermarinade (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu rustikales Frühlingsgemüse aus Möhren und Bohnen dazu Salzkartoffeln
Naturjoghurt mit Früchten*



Fi

Samstag



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



Sonntag



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



Guten Appetit!

Menü

Montag



Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln
Naturjoghurt mit Früchten*

Ei, M, Me, La

Dienstag



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

Mittwoch



Lachsfilet in feiner Buttersoße (aus verantwortungsvoller Aquakultur) mit Brokkoli und einer Reis-Wildreiskombination
Naturjoghurt 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 Grüne-Bohnen-Eintopf
Vollkornbrötchen*
Rhabarbermus 3

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

Sonntag



Herzhaftes Rindersaftgulasch mit Spätzle
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing*
Naturjoghurt mit Früchten*

G, G1, Ei

Guten Appetit!

Menü

Montag



Spätzlepfanne mit Rübengemüse, Silberzwiebeln und Tomatenwürfeln, garniert mit Käse
Salat der Saison mit Joghurtdressing*
Apfel-Bananenmus 3



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

Dienstag



Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzelgemüse und Petersilienkartoffeln
Naturjoghurt mit Früchten*



G, G1, M, Me, La, S

Mittwoch



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



G, G1, Ei, S

Donnerstag



Gnocchi in einer Gemüsemischung "Mediterrane Art" aus Paprika, Zucchini, Tomaten mit Weichkäse
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing*



G, G1, M, Me, La

Freitag



Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Gemüseeinlage aus Brokkoli, Möhren und Blumenkohl dazu Salzkartoffeln
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing*



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

Samstag



Cremige Erbsensuppe mit Gemüseeinlage
Vollkornbrötchen*
Salat der Saison mit Joghurtdressing*
Obst der Saison*



G, G1, M, Me, La, S

Sonntag



Zarter Rinderbraten in kräftiger Bratensoße mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln
Naturjoghurt mit Früchten*





M, Me, La, S, Sn


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

3 Antioxidationsmittel

() Kann Spuren enthalten von ...

E Erdnüsse

Ei Eier

Fi Fisch

G Gluten

G1 Weizen

G2 Roggen

G3 Gerste

G4 Hafer

G5 Dinkel

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