

# GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

Planungsmatrize und Speiseplan-Ideen für ein  
**genussvolles, gesundheitsförderliches und nachhaltiges Abendessen**  
im Pflegewohnheim



Abbildung 1 © Gesundheitsfonds Steiermark/Reiterer



Abbildung 2 © Gesundheitsfonds Steiermark/Reiterer



Abbildung 3 © istockphoto.com/Elmik



Abbildung 4 © Gesundheitsfonds Steiermark/Reiterer



Abbildung 5 © Gesundheitsfonds Steiermark/Reiterer



Abbildung 6 © Gesundheitsfonds Steiermark/Lughammer



**Herausgeber und Medieninhaber**

Gesundheitsfonds Steiermark  
Herrengasse 28  
8010 Graz



1. Auflage, Dezember 2024

Diese Broschüre wurde im Rahmen der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark erstellt.

Verantwortlich für den Inhalt ist Mag.<sup>a</sup> Martina Karla Steiner,  
Ernährungswissenschaftlerin, Gesundheitsfonds Steiermark

Weitere Mitarbeiterinnen an dieser Broschüre: Katharina Buchta BSc.,  
Diätologin, Lisa Bauer, MA, Gesundheitswissenschaftlerin



## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Unser Ziel: Gesundes Essen mit Genuss .....  | 4  |
| Planungsmatrize für den Abendessen-Speiseplan .....  | 5  |
| SPEISEPLAN-IDEEN .....   | 7  |
| Speiseplanidee: WOCHE 1 – WINTER / FRÜHLING .....  | 8  |
| Speiseplanidee: WOCHE 2 – WINTER / FRÜHLING .....  | 9  |
| Speiseplanidee: WOCHE 3 – WINTER / FRÜHLING .....  | 10 |
| Speiseplanidee: WOCHE 4 – WINTER / FRÜHLING .....  | 11 |
| Speiseplanidee: WOCHE 5 – WINTER / FRÜHLING .....  | 12 |
| Speiseplanidee: WOCHE 6 – WINTER / FRÜHLING .....  | 13 |
| Speiseplanidee: WOCHE 1 – SOMMER / HERBST .....  | 14 |
| Speiseplanidee: WOCHE 2 – SOMMER / HERBST .....  | 15 |
| Speiseplanidee: WOCHE 3 – SOMMER / HERBST .....  | 16 |
| Speiseplanidee: WOCHE 4 – SOMMER / HERBST .....  | 17 |
| Speiseplanidee: WOCHE 5 – SOMMER / HERBST .....  | 18 |
| Speiseplanidee: WOCHE 6 – SOMMER / HERBST .....  | 19 |
| Mehr Unterstützung – Rezepte und mehr! .....   | 20 |
| Rezeptideen .....  | 20 |
| Lassen Sie sich eine Beratung fördern .....  | 20 |
| Speiseplan-Checks .....  | 21 |
| Andere Musterspeisepläne .....   | 21 |
| Ideensammlung für Pflegewohnheime – Blick in andere Einrichtung & Fortbildungsmöglichkeiten .. | 21 |



## Unser Ziel: Gesundes Essen mit Genuss

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN ist die **steirische Initiative** für gesundes Essen mit Genuss.

Durch unabhängige Informationen, durch Beratung und Unterstützungsleistungen sowie durch Tipps und Tricks wollen wir Steirerinnen und Steirern helfen, sich gesundheitsförderlich und nachhaltig zu ernähren – und das insbesondere in der Gemeinschaftsverpflegung.

Eine solche Unterstützungsleistung sind die vorliegenden **Speiseplanideen**. Die Musterspeisepläne helfen Ihnen, den Bewohner\*innen Ihres Heimes eine Verpflegung anzubieten, die schmeckt, gut ankommt sowie gesundheitsförderlich und nachhaltig ist.



Abbildung 7 © istockphoto.com/udra

### Wodurch wurde die Erstellung der Speiseplan-Ideen angestoßen?

- ♦ Die Erstellung der Musterspeisepläne folgte unter anderem der Empfehlung aus dem Bericht „Essen und Trinken in steirischen Pflegeheimen“. Darüber hinaus zeigten die Beratung im Zuge der Förderungen zu den steirischen Mindeststandards weiteren Informationsbedarf in Bezug auf das Abendessen.

### Darauf haben wir bei den Speiseplan-Ideen besonders geschaut:

- ♦ Die Speisepläne basieren auf den steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung bzw. auf der Planungsmatrize auf Seite 5. Sie berücksichtigen Regionalität und Saisonalität und orientieren sich an tatsächlich umgesetzten Abendmenüplänen.

### Wie soll mit den Speiseplan-Ideen gearbeitet werden?

- ♦ Die Speisepläne sollen Anregungen bieten, müssen aber nicht 1:1 übernommen werden. Anpassungen sind sogar willkommen. Denn:
  - Die Speisepläne müssen natürlich auch auf die Tagesverpflegung abgestimmt werden. Gab es beispielsweise zu Mittag Spaghetti Bolognese, sorgt abends der Nudelsalat nicht für viel Abwechslung.
  - Besonders Gemüse und Obst sollen je nach saisonaler und regionaler Verfügbarkeit variiert werden.

**Das Team von  
GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN  
wünscht Ihnen viel Erfolg beim  
Ausprobieren der Speiseplanideen!**

### Bei Fragen bzw. für mehr Informationen

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie mehr Unterstützung bei der Umsetzung der steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung benötigen.

Kontakt:

Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und  
Koordinationsstelle Ernährung  
Mag. Martina Karla Steiner,

0316 / 877-55 21, [martina.steiner@gfstmk.at](mailto:martina.steiner@gfstmk.at)



# Planungsmatrize für den Abendessen-Speiseplan

Folgende Tabelle zeigt, wie der Aufbau eines empfehlenswerten Menüplanes aussehen könnte.

Wir haben mittwochs, freitags und samstags warme Gerichte eingeplant.

Die Tabelle basiert auf den Anforderungen aus den steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung und ermöglicht Vielfalt und Abwechslung.

|   | Montag   | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   |   | Samstag   | Sonntag  |
|---|--|---|---|--|---|---|---|--|
| <b>Hauptgericht</b>                             | Kaltes Gericht<br><br>Pikantes vegetarisches Gericht | Kaltes oder warmes Gericht<br><br>Gericht mit Fleisch             | Warmes Gericht<br><br>Süße Hauptspeise mit Obst | Kaltes Gericht<br><br>Pikantes vegetarisches Gericht | Warmes Gericht<br><br>Pikantes vegetarisches Gericht (14-täglich) | Warmes oder kaltes Gericht<br><br>Gericht mit Fisch (14-täglich)    | Warmes Gericht<br><br>Gericht mit Fleisch             | Kaltes Gericht<br><br>Pikantes vegetarisches Gericht |
| <b>Attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit*</b> |  | Kaltes oder warmes Gericht<br><br>Pikantes vegetarisches Gericht* |   |  |   | Warmes Gericht<br><br>Pikantes vegetarisches Gericht (14-täglich) * | Warmes Gericht<br><br>Pikantes vegetarisches Gericht* |  |

\* Bei kleinen Pflegeheimen empfiehlt sich ein Bausteinsystem. Damit ist gemeint, dass – statt zwei unterschiedlicher Gerichte – ein Gericht angeboten wird, das gut veränderbar ist.

Beispiele: Polentalaißchen mit und ohne Schinkensauce, Erdäpfelgulasch mit und ohne Würstel

|                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Normalkost püriert                   | In Abhängigkeit von den Hauptgerichten   |  |  |  |  |  |  |  |
| zusätzlich                           | <b>Cremiger Brei</b><br>Für Abwechslung und Vielfalt aus unterschiedlichen Getreidesorten bzw. Pseudocerealien wie Polenta und Hirse |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Mögliche Standardalternativen</b> | <b>Suppe</b><br>Gehaltvolle Gemüsecremesuppe der Saison oder Getreidecremesuppe oder z. B. Rahmsuppe                                 |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      | <b>Brotjause</b><br>Einfach und gut; bevorzugt mit 100 % Roggenbrot oder feinem Vollkornbrot   |  |  |  |  |  |  |  |

**+ nach dem Abendessen bei Bedarf 6. Mahlzeit (= Spätmahlzeit)**

Bevorzugt eiweißreich!

Zum Beispiel:

- Betthupferl\* = eine Portion mit je 5 g Eiweiß; bestehend aus Skyr, laktosefreiem Topfen, Joghurt und Geschmack (Kaffee, Vanille, ...) oder auch
- Käsewürfel oder auch
- (laktosefreier) Milchdrink

\*Danke für die Idee des Betthupferls an Frau Marianne Reitbauer, Diätologin vom GGZ, die das Betthupferl bei einem Netzwerktreffen der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung vorgestellt hat bzw. an die Firma Contento, die als Speisenversorger das Rezept entwickelt hat.



# Anforderungen der steirischen Mindeststandards pro Menülinie Abendessen – Auszug

(Siehe dazu auch Checkliste „Abendessen“: <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2020/08/2.3-Checkliste-Abendessen.pdf>)

## Für die Abwechslung und Wahlmöglichkeit

| Angebot (Basis)               | Mindeststandards pro Woche pro Menülinie  |
|-------------------------------|---|
| Menü-wiederholung             | Keine Wiederholung innerhalb von 4 Wochen   |
| Süße Hauptgerichte            | maximal 1 Mal / Woche   |
| Vegetarische Wahl-möglichkeit | An Tagen mit einem Fleisch-/Wurstangebot wird immer eine attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit angeboten. |
| Fleisch-erzeugnisse           | Maximal die Hälfte des Angebotes sind Speisen mit Fleischerzeugnissen.                                      |
| Fisch                         | mindestens 2 Mal / Monat  |

## Für die Nährstoffe

Vier wichtige Bausteine müssen beim Abendessen täglich/immer angeboten werden:



| Angebot (wichtige Lebensmittelgruppen)  | Mindeststandards pro Woche pro Menülinie  |
|---|---|
| Getränk   | <b>täglich</b><br>Empfehlenswertes Getränk mindestens 1 Portion                   |
| Gemüse und Obst   | <b>täglich</b><br>mindestens eine Sorte Gemüse und/oder eine Sorte Obst           |
| (Pseudo-)Getreide, Getreideprodukte, Erdäpfel   | <b>täglich</b><br>mindestens ein Angebot Getreide, Getreideprodukte oder Erdäpfel |
| Vollkorn  | mindestens 1 Mal / Woche  |
| Protein-Lieferanten<br>• Milch/empfehlenswerte Milchprodukte<br>• Ei<br>• Hülsenfrüchte<br>• Fleisch/Fleischerzeugnisse/<br>• Fisch | <b>täglich</b><br>mindestens ein Angebot von wichtigen Protein-Lieferanten        |

Anmerkung:

Gemüse und Obst sind so nährstoffreich, dass Sie bei keiner Mahlzeit als Option fehlen sollten.

Ab und zu können traditionelle Gerichte (Heidensterz, Rahmsuppe mit Kartoffelwürfel, Schinken-Käse-Toast, ...) – nach Rücksprache mit Diätolog\*innen – aber ohne diese wertvollen Komponenten angeboten werden.



# SPEISEPLAN-IDEEN

Dieser Musterspeiseplan ist für die Verpflegung der von Ihnen betreuten **Bewohner\*innen** gedacht.

Er entspricht den steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung.

## Wichtige Hinweise:

- **Selbstbestimmung und Wahlfreiheit** der Bewohner\*innen stehen im Pflegewohnheimbereich im Zentrum.  
Aus diesem Grund finden Sie auf den folgenden Seiten auch den Vorschlag zahlreicher Alternativen. Uns ist bewusst, dass kleinere Pflegeheime vielleicht nicht die Möglichkeit haben, zahlreiche Speise-Alternativen anzubieten. Versuchen Sie aber immer, **mindestens eine Wahlmöglichkeit** einzuräumen.
- Die Speisepläne sind in der derzeitigen Formatierung nicht für den Aushang geeignet.  
Einerseits fehlt der Hinweis auf die enthaltenen Allergene, andererseits sind die Speisepläne nicht altersadäquat aufbereitet (zu kleine Schrift, ...).  
Wie eine altersadäquate Aufbereitung aussehen kann, zeigt Ihnen unsere Muster-Speisekarte. Diese finden Sie unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at).





# Speiseplanidee: WOCHE 1 – WINTER / FRÜHLING

## Lassen Sie sich inspirieren!

Farblgende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte  
 Wenn nichts anderes angegeben: Schinken und Speck vom Schwein / Wurst von Rind und Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis



|   | Montag   | Dienstag   | Mittwoch                                     | Donnerstag  | Freitag   | Samstag   | Sonntag  |
|---|--|--|--|---|---|---|--|
| Hauptgericht                            | Pikante Karotten-Lauch-Tascherl<br>Dazu: Joghurdip | Wurzelgemüse-Suppentopf mit Rindfleischeinlage<br>Dazu: Bauernbrot | Mohnknödel mit Apfelkompott und Vanillesauce | Feines Vollkornbrot mit Kräuter-Topfenaufstrich<br>Dazu: bekömmlicher Karottensalat | Warme Erdäpfel mit Hüttenkäse<br>Dazu: Butter und Basilikum Pesto | Warme Braunschweiger mit Senf und Kren<br>Dazu: feines Vollkornbrot | Zweierlei Aufstrich (Eiaufstrich, feiner Käferbohnenaufstrich)<br>Dazu: Kornspitz Und eine Portion Sauergemüse |
| Attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit |  | Pizzaschnecke mit Paradeissauce, Pesto und Mozzarella              |  |   |   | Kürbis-Lasagne mit Käse überbacken (Vollkorn)                       |  |

Normalkost püriert  
 In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standardalternativen

Cremiger Hirsebrei (eventuell auch mit Rosinen)  
 Selleriecremesuppe  
 Käsebrod

+ nach dem Abendessen bei Bedarf  
 6. Mahlzeit (=Spätmahlzeit)

Bevorzugt eiweißreich!  
 Z. B.:

- Betthupferl = eine Portion mit je 5 g Eiweiß; bestehend aus Skyr, laktosefreiem Topfen, Joghurt und Geschmack (Kaffee, Vanille, ...) oder auch
- Käsewürfel oder auch
- (laktosefreier) Milchdrink





## Speiseplanidee: WOCHE 2 – WINTER / FRÜHLING

### Lassen Sie sich inspirieren!

Farblgende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte  
 Wenn nichts anderes angegeben: Schinken und Speck vom Schwein / Wurst von Rind und Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis



|   | Montag  | Dienstag   | Mittwoch                           | Donnerstag  | Freitag   | Samstag   | Sonntag   |
|---|---|--|------------------------------------|---|---|---|---|
| Hauptgericht                            | Käseteller mit Butter, Kren, Rote-Rüben-Aufstrich und Apfelspalten<br>Dazu: feines Vollkornbrot | Wurzelgemüsesalat mit Honigdressing und Schinken<br>Dazu: Roggenbrot | Grießschmarren mit Zwetschenröster | Aufstrichduo (Karotten-Nuss-Aufstrich, Topfenaufstrich)<br>Dazu: Bauernbrot | Forellenfilet mit Dinkelreis und Erbsen-Karotten-Gemüse | Makkaronifleisch (Rind)<br>Dazu: eingemachter Fisolensalat  | Salat aus gebackenem Hokkaidokürbis und Schafkäse<br>Dazu: Laugenstangerl oder Grahamsemmel |
| Attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit |   | Bauerntopfen mit Schnittlauch, Ei, Sauergemüse<br>Dazu: Roggenbrot   |                                    |   | Würziges Erdäpfelgulasch mit Linsen<br>Dazu: Semmel     | Gemüse-Käse-Laibchen (mit Grünkern)<br>Dazu: Knoblauchsauce |   |

Normalkost püriert  
 In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standardalternativen

Cremiger Vanille-Grießbrei (teilweise Vollkorn Grieß)  
 Buchweizencremesuppe (Tipp: auch mit etwas Erbsen)  
 Butterbrot (mit und ohne Schinken)

+ nach dem Abendessen bei Bedarf  
 6. Mahlzeit (=Spätmahlzeit)

Bevorzugt eiweißreich!  
 Z. B.:

- Betthupferl = eine Portion mit je 5 g Eiweiß; bestehend aus Skyr, laktosefreiem Topfen, Joghurt und Geschmack (Kaffee, Vanille, ...) oder auch
- Käsewürfel oder auch
- (laktosefreier) Milchdrink





## Speiseplanidee: WOCHE 3 – WINTER / FRÜHLING

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken und Speck vom Schwein / Wurst von Rind und Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis



|   | Montag  | Dienstag   | Mittwoch                     | Donnerstag  | Freitag   | Samstag  | Sonntag  |
|---|---|--|------------------------------|---|---|--|--|
| Hauptgericht                            | Zweierlei Aufstrich: Kräutertopfen sowie bekömmlicher Linsen-Kraft-Aufstrich dazu: Semmel, Kren und eingelegte Maiskölbchen | Schweinskarree mit Kren und Gemüse garnitur Dazu: Roggenbrot | Hirse-Apfel-Auflauf mit Zimt | Kornspitz mit mildem Liptauer, Ei und Sauergemüse | Geröstete Knödel mit Ei Dazu: feiner Chinakohlsalat | Hühner-Gemüse-Einmachsuppe mit Bröselknödel      | Camembert mit Apfelscheiben, Nüssen, Butter und Dinkelvollkornbrot |
| Attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit |   | Polenta-Schafkäse-Strudel Dazu: Kräuterdip                   |                              |   |   | Ofenkartoffel gefüllt mit Spinat Dazu: Topfendip |  |

Normalkost püriert  
In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standardalternativen

Cremiger Polenta-Nuss-Brei (oder auch Polentasterz)  
Karottencremesuppe (Tipp: auch mit geriebenen Nüssen)  
Topfenaufstrichbrot

+ nach dem Abendessen bei Bedarf  
6. Mahlzeit  
(=Spätmahlzeit)

Bevorzugt eiweißreich!  
Z. B.:

- Betthupferl = eine Portion mit je 5 g Eiweiß; bestehend aus Skyr, laktosefreiem Topfen, Joghurt und Geschmack (Kaffee, Vanille, ...) oder auch
- Käsewürfel oder auch
- (laktosefreier) Milchdrink





## Speiseplanidee: WOCHЕ 4 – WINTER / FRÜHLING

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblеgende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken und Speck vom Schwein / Wurst von Rind und Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis



|   | Montag  | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag                                   | Freitag                                       | Samstag  | Sonntag  |
|---|---|--|--|--|---|--|--|
| Hauptgericht                            | Spinatlaibchen mit Knoblauchdip<br>Dazu: kleiner Vogelsalat | Saure Extrawurst mit Roggenbrot und Gemüse garnitur  | Überbackene Topfenpalatschinken mit Apfelkompott | Haferflockenlaibchen mit Senf, Kren und Brot | Zanderfilet mit Kürbisrahmgemüse und Erdäpfel | Rehgulasch mit Serviettenknödel und Rotkraut                                       | Käseplatte mit Birnenspalten, Butter, Gemüse garnitur<br>Dazu: Vollkorn-Baguette |
| Attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit |   | Steirertoast (Mehrkorntoastbrot mit Kürbiskernpesto, Käse)<br>Dazu: bekömmlicher Karottensalat |  |  | Gebackenes Gemüse mit Joghurt-Dip             | Gemüselasagne mit roten Linsen – überbacken mit Käse<br>Dazu: kleiner grüner Salat |  |

Normalkost пүіrt  
In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standardalternativen

Cremiger Milchreis (Tipp: auch mit etwas feinen Haferflocken und mit Apfelmus)  
Maiscremesuppe  
Käsebrötchen

+ nach dem Abendessen bei Bedarf 6. Mahlzeit (=Spätmahlzeit)

Bevorzugt eiweißreich!  
Z. B.:

- Betthupferl = eine Portion mit je 5 g Eiweiß; bestehend aus Skyr, laktosefreiem Topfen, Joghurt und Geschmack (Kaffee, Vanille, ...) oder auch
- Käsewürfel oder auch
- (laktosefreier) Milchdrink





## Speiseplanidee: WOCHE 5 – WINTER / FRÜHLING

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken und Speck vom Schwein / Wurst von Rind und Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis



|   | Montag   | Dienstag  | Mittwoch                         | Donnerstag   | Freitag   | Samstag  | Sonntag  |
|---|--|---|----------------------------------|--|---|--|--|
| Hauptgericht                            | Portion Liptauer mit Ei, Essiggurkerl und Kren<br>Dazu: Roggenbrot<br><br>+ eine Probierportion eingelegter Chinakohl (Kimchi) | Kalte gemischte Platte (Gouda, Putenschinken, Butter, eingelegte Maiskölbchen, Kresse)<br>Dazu: Mehrkorntoast | Nuss-Schupfnudeln mit Quittenmus | Gemüse-Käse-Quiche<br>Dazu: Grüner Salat mit Joghurt-Leinöl-Dressing | Cremespinat mit gerösteten Erdäpfeln und Rührei | Breiwurst mit gerösteten Erdäpfeln und Karottensalat (Schweinefleisch) | Nudelsalat nach Art des Hauses (Vollkorn-Nudelsalat mit Mozzarella, Erbsen, Pesto und eingelegten Paprika) |
| Attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit |  | Steirische Polentapizza mit Dip   |                                  |  |   | Cremige Kürbissuppe mit bekömmlichen roten Linsen<br>dazu: Semmel      |  |

Normalkost püriert  
In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standardalternativen

Cremiger 5-Korn-Brei (Tipp: mit Zimt)  
Kräuterrahmsuppe  
Butterbrot (mit und ohne Schinken)

+ nach dem Abendessen bei Bedarf  
6. Mahlzeit  
(=Spätmahlzeit)

Bevorzugt eiweißreich!  
Z. B.:

- Betthupferl = eine Portion mit je 5 g Eiweiß; bestehend aus Skyr, laktosefreiem Topfen, Joghurt und Geschmack (Kaffee, Vanille, ...) oder auch
- Käsewürfel oder auch
- (laktosefreier) Milchdrink





# Speiseplanidee: WOCHE 6 – WINTER / FRÜHLING

## Lassen Sie sich inspirieren!

Farblgende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte  
 Wenn nichts anderes angegeben: Schinken und Speck vom Schwein / Wurst von Rind und Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis



|  | Montag   | Dienstag  | Mittwoch                     | Donnerstag  | Freitag  | Samstag   | Sonntag   |
|--|--|---|------------------------------|---|--|---|---|
| Hauptgericht                             | Käseplatte mit Butter, Ei und Sauergemüse<br>Dazu: Feines Vollkornbrot | Geflügelsalat Hawaii (mit Ananas)<br>Dazu: Weißbrot | Apfelstrudel mit Vanillesoße | Hüttenkäsejause (Portion Hüttenkäse, Dazu: feines Karottenbrot, Nüsse, Sauergemüse, Apfelspalten) | Gebratener Saibling mit Risotto<br>Dazu: gemischter Salat mit Kernöl | Tiroler Knödel mit Kraut und Saft                       | Überbackene Brote mit Erdäpfel-Käseaufstrich<br>Dazu: kleiner Linsensalat |
| Attraktive vegetarische Wahl-möglichkeit |  | Cremige Erbsensuppe<br>Dazu: Käseweckerl            |                              |   | Dill-Rahmfisolen mit Erdäpfellaibchen                                | Pizza nach Art des Hauses (Gemüsepizza mit 3erlei Käse) |   |

Normalkost püriert  
 In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standard-alternativen

- Cremiger Haferbrei (= Porridge, Haferflocken aufgekocht mit/ohne Bananen, fein geriebenen Nüssen, Zimt)
- Kürbiscremesuppe (Tipp: auch mit etwas roten Linsen)
- Käsetoast

+ nach dem Abendessen bei Bedarf 6. Mahlzeit (=Spätmahlzeit)

Bevorzugt eiweißreich!  
 Z. B.:

- Betthupferl = eine Portion mit je 5 g Eiweiß; bestehend aus Skyr, laktosefreiem Topfen, Joghurt und Geschmack (Kaffee, Vanille, ...) oder auch
- Käsewürfel oder auch
- (laktosefreier) Milchdrink





# Speiseplanidee: WOCHEN 1 – SOMMER / HERBST

## Lassen Sie sich inspirieren!

Farblgende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte  
 Wenn nichts anderes angegeben: Schinken und Speck vom Schwein / Wurst von Rind und Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis



|   | Montag   | Dienstag  | Mittwoch                          | Donnerstag   | Freitag   | Samstag   | Sonntag   |
|---|--|---|-----------------------------------|--|---|---|---|
| Hauptgericht                            | Pikante Käsetoastecken mit Kräutertopfen<br>Dazu: ein kleiner Gurken-Dillsalat | Saure Extrawurst mit roten Zwiebeln, Paprika und Ei<br>Dazu: Bauernbrot | Buttermilchschmarrn mit Himbeeren | Nudelsalat mit Erbsen, Fisolen, Paprika und Paradeiser mit Joghurtdressing | Jause mit Radieschen-Aufstrich, Räucherforellensulz und Kren<br>Dazu: feines Vollkornbrot | Alt-Wiener Suppentopf (mit Rindfleisch, Gemüse, Suppennudeln) | Frischkäseteller mit Paradeisern, Pesto und Weckerl |
| Attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit |  | Eiernudeln mit frischem Schnittlauch                                    |                                   |  | Schafkäse-Zucchini-Quiche<br>Dazu: Blattsalat mit Joghurt-Leinöl-Dressing                 | Spargel im Topfenblättereigmantel dazu: Dip und kleiner Salat |   |

Normalkost püriert  
 In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standardalternativen

- Cremiger Polentabrei (Tipp: auch mit Kakao)
- Zucchini-cremesuppe (Tipp: auch mit etwas Erbsen)
- Butterbrot mit und ohne Schinken

+ nach dem Abendessen bei Bedarf 6. Mahlzeit (=Spätmahlzeit)

Bevorzugt eiweißreich!  
 Z. B.:

- Betthupferl = eine Portion mit je 5 g Eiweiß; bestehend aus Skyr, laktosefreiem Topfen, Joghurt und Geschmack (Kaffee, Vanille, ...) oder auch
- Käsewürfel oder auch
- (laktosefreier) Milchdrink





## Speiseplanidee: WOCHE 2 – SOMMER / HERBST

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte  
 Wenn nichts anderes angegeben: Schinken und Speck vom Schwein / Wurst von Rind und Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis



|   | Montag   | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag                                    | Freitag  | Samstag   | Sonntag  |
|---|--|---|---|---|--|---|--|
| Hauptgericht                            | Mozzarella-Tomatensalat<br>Dazu: Vollkorn-Baguette | Steirischer Rindfleischsalat mit Kürbiskernöl<br>Dazu: Bauernbrot | Reisaufguss mit Schneehaube<br>Dazu: Himbeermus | Nudelsalat mit Erbsen, Sommergemüse und Pesto | Minestrone (klassische italienische Gemüsesuppe)<br>Dazu: Baguette | Rollgerstenrisotto mit Schwammerln und Speck  | Überbackene Brote (1x Szegediner Kornspitz, 1x Spinat-Käse-Toast)<br>Dazu: kleiner Salat |
| Attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit |  | Bröselkarfiol mit kleiner Joghurnachspeise                        |   |   |  | Eierspeise mit Kernöl<br>Dazu: Portion gebratene süße Rote Rüben zum Probieren und Roggenbrot |  |

Normalkost püriert  
 In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standardalternativen

- Cremiger Haferbrei (= Porridge, Haferlocken aufgekocht mit und ohne Bananen/fein geriebene Nüsse)
- Karottencremesuppe (Tipp: auch mit geriebenen Nüssen)
- Butterbrot (mit oder ohne Schnittlauch)

+ nach dem Abendessen bei Bedarf  
 6. Mahlzeit (=Spätmahlzeit)

Bevorzugt eiweißreich!  
 Z. B.:

- Betthupferl = eine Portion mit je 5 g Eiweiß; bestehend aus Skyr, laktosefreiem Topfen, Joghurt und Geschmack (Kaffee, Vanille, ...) oder auch
- Käsewürfel oder auch
- (laktosefreier) Milchdrink





## Speiseplanidee: WOCHE 3 – SOMMER / HERBST

### Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte  
 Wenn nichts anderes angegeben: Schinken und Speck vom Schwein / Wurst von Rind und Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis



|  | Montag                                  | Dienstag  | Mittwoch                          | Donnerstag  | Freitag  | Samstag  | Sonntag   |
|--|---|---|-----------------------------------|---|--|--|---|
| <b>Hauptgericht</b>                            | Liptauerbrot mit bunter Gemüse garnitur | Gulaschsuppe mit weißen Bohnen und Würstcheneinlage<br>Dazu: Baguette | Vollwertige Apfelnockerl mit Zimt | Salat mit geröstetem Buchweizen, Gurken, Paradeiser und Schafkäse<br>Dazu: Semmel | Lachs-Kren-Aufstrich<br>Dazu: feines Baguette und Gemüse garnitur      | Gefüllte Palatschinken mit Putenfleisch, Lauch, Mais             | Aufstrichteller (Kräutertopfen, Kichererbsen-Paprika-Basilikumaufstrich, Butter)<br>Dazu: Grahamweckerl |
| <b>Attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit</b> |   | Erdäpfelstrudel mit Knoblauchsauce und Rote-Rüben-Salat               |                                   |   | Kartoffel-Käsetaschen<br>Dazu: kleiner grüner Salat mit Kernöldressing | Schwammerlsuppe mit Heidensterz<br>Dazu: kleine Joghurnachspeise |   |

Normalkost püriert  
 In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standardalternativen

Cremiger Polenta-Brei (eventuell auch Polentatommerl)  
 Erbsencremesuppe  
 Kürbiskernaufstrichbrot (Aufstrich auf Frischkäsebasis)

+ nach dem Abendessen bei Bedarf  
 6. Mahlzeit  
 (=Spätmahlzeit)

Bevorzugt eiweißreich!  
 Z. B.:

- Betthupferl = eine Portion mit je 5 g Eiweiß; bestehend aus Skyr, laktosefreiem Topfen, Joghurt und Geschmack (Kaffee, Vanille, ...) oder auch
- Käsewürfel oder auch
- (laktosefreier) Milchdrink





## Speiseplanidee: WOCHEN 4 – SOMMER / HERBST

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken und Speck vom Schwein / Wurst von Rind und Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis



|   | Montag  | Dienstag   | Mittwoch                           | Donnerstag  | Freitag   | Samstag  | Sonntag  |
|---|---|--|------------------------------------|---|---|--|--|
| Hauptgericht                            | Mediterraner Nudelsalat (Vollkorn) mit Joghurt-Senf-Dressing und Mozzarellabällchen | Geflügelfilettoast<br>Dazu:<br>Gemüsegar nitur         | Gebackene Apfelringe mit Topfendip | Eierschwammerl-Tarte mit Kräuterdip und grünem Blattsalat | Feine Hirseschnitten mit geschmortem Ofengemüse<br>Dazu: Knoblauch-Joghurtsauce | Linseneintopf mit Speckwürfel<br>Dazu: feines Vollkornbrot | Saures Sulzerl vom steirischen Wurzelgemüse mit Zwiebeln und Kürbiskernöl<br>Dazu: Butter, Käseweckerl |
| Attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit |   | Cremige Zucchini-Erbse-Suppe<br>Dazu:<br>Grahamweckerl |                                    |   |   | Spätzlepfanne mit Gemüse<br>Dazu: grüner Salat             |  |

Normalkost püriert  
In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standardalternativen

Cremiger Hirsebrei mit Kakao  
Tomatencremesuppe (Tipp: auch mit etwas weißen Bohnen)  
Käsetoast

+ nach dem Abendessen bei Bedarf  
6. Mahlzeit  
(=Spätmahlzeit)

Bevorzugt eiweißreich!  
Z. B.:

- Betthupferl = eine Portion mit je 5 g Eiweiß; bestehend aus Skyr, laktosefreiem Topfen, Joghurt und Geschmack (Kaffee, Vanille, ...) oder auch
- Käsewürfel oder auch
- (laktosefreier) Milchdrink





## Speiseplanidee: WOCHE 5 – SOMMER / HERBST

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte

Wenn nichts anderes angegeben: Schinken und Speck vom Schwein / Wurst von Rind und Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis



|   | Montag  | Dienstag   | Mittwoch                                     | Donnerstag   | Freitag  | Samstag   | Sonntag   |
|---|---|--|--|--|--|---|---|
| Hauptgericht                            | Steirischer Aufstrichteller (Kürbiskern-aufstrich, Radieschen-aufstrich) mit Ei und Apfelspalten<br>Dazu: feines Vollkornbrot | Kalter Schweinebraten-Aufschnitt mit Apfelkren und Cocktailtomaten<br>Dazu: Roggenbrot | Süßer Polenta-Auflauf mit Beerenmus und Zimt | Käseteller (Portion Bergkäse und geräucherter Gouda) mit Ei, frischem Gemüse<br>Dazu: Laugenstangerl oder Roggenbrot | Erdäpfelpuffer mit Forelle<br>Dazu: Kräuterdip | Grenadiermarsch<br>Dazu: Rahmgurken-Salat                   | Portion Heidensterz mit Saison-Gemüse und Schafkäse |
| Attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit |   | Erfrischende Gurken-Rahmsuppe mit Frischkäse-Schnittlauch-Brötchen                     |  |  | Champignonpizza mit Mais<br>Dazu: grüner Salat | Omelette, gefüllt mit Zucchini und Käse<br>Dazu: Bauernbrot |   |

Normalkost püriert  
In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standard-alternativen

Cremiger Buchweizen-Brei (oder auch Sterz)

Maiscremesuppe

Topfenaufstrich-Brot

+ nach dem Abendessen bei Bedarf 6. Mahlzeit (=Spätmahlzeit)

Bevorzugt eiweißreich!

Z. B.:

Betthupferl = eine Portion mit je 5 g Eiweiß; bestehend aus Skyr, laktosefreiem Topfen, Joghurt und Geschmack (Kaffee, Vanille, ...) oder auch

Käsewürfel oder auch

(laktosefreier) Milchdrink





## Speiseplanidee: WOCHE 6 – SOMMER / HERBST

Lassen Sie sich inspirieren!

Farblgende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte  
Wenn nichts anderes angegeben: Schinken und Speck vom Schwein / Wurst von Rind und Schwein / Suppen auf Gemüsesuppenbasis



|  | Montag  | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag  | Samstag  | Sonntag  |
|--|---|--|---|---|--|--|--|
| Hauptgericht                                       | Feiner Topfen-Kürbiskernaufstrich<br>Dazu:<br>Grahamweckerl und<br>Gemüse garnitur<br><br>+ eine<br>Probierportion<br>geselchter Tofu | Saure Presswurst<br>mit Paradeisern,<br>Gurkenscheiben und<br>Zwiebeln mit<br>Kürbiskernöl<br>Dazu: Roggenbrot | Skyr-<br>Kaiserschmarrn<br>mit<br>Waldbeerenragout<br>und Minze | Steirischer<br>Fisolensalat<br>mit hartgekochten<br>Eiern<br>Dazu:<br>Gervaisbrötchen | Karottencremesuppe<br>Dazu: überbackene<br>Käsetoast-Ecken | Risotto<br>mit Kohlrabi, Rucola<br>und Paradeisern sowie<br>Putenfleisch | Dreierlei Aufstrich<br>(Tomate, Frischkäse<br>Natur, Knoblauch) mit<br>Gemüse garnitur und<br>Bauernbrot |
| Attraktive<br>vegetarische<br>Wahl-<br>möglichkeit |   | Camembert<br>mit Weintrauben und<br>Nüssen<br>Dazu: Baguette   |   |   |  | Eiernockerl<br>mit frischem Schnittlauch                                 |  |

Normalkost püriert  
In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche  
Standard-  
alternativen

Cremiger Haferbrei (= Porridge, Haferlocken aufgekocht mit und ohne Bananen/fein geriebene Nüsse)  
Kräuterrahm-Suppe  
Käsebrot

+ nach dem  
Abendessen bei  
Bedarf  
6. Mahlzeit  
(=Spätmahlzeit)

Bevorzugt eiweißreich!  
Z. B.:

- Betthupferl = eine Portion mit je 5 g Eiweiß; bestehend aus Skyr, laktosefreiem Topfen, Joghurt und Geschmack (Kaffee, Vanille, ...) oder auch
- Käsewürfel oder auch
- (laktosefreier) Milchdrink



## Mehr Unterstützung – Rezepte und mehr!

### Rezeptideen



Abbildung 8 © istockphoto.com/chang

Eine wirklich umfangreiche Rezeptübersicht finden Sie auf der Website der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN.

- ♦ [www.gemeinsam-geniesen.at](http://www.gemeinsam-geniesen.at) → Rezepte → [Rezepte für Großküchen & Gemeinschaftsverpflegung](#)

Hier finden Sie für alle Zielgruppen bzw. Bedürfnisse die passenden Rezepte (viele gut umsetzbare vegetarische Rezepte!)

Spezial-Rezepte – insbesondere für **Kau- oder Schluckbeschwerden**:

- ♦ [Pürierte Kost bei Kau- oder Schluckbeschwerden der deutschen Initiative „Fit im Alter“](#)
- ♦ [Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen der deutschen Initiative](#) – hier kann nach Konsistenzen gesucht werden.
- ♦ Ostern: [Rezept für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden](#) (Osterschinken in der gemixten Variante, Brot-Flan, ...) Rezept von Häuser zum Leben

### Lassen Sie sich eine Beratung fördern



Abbildung 9 © ASH Fotolia 57497855

Wussten Sie, dass Ihnen im Rahmen von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN Förderungen für Beratungsleistungen zur Verfügung stehen?

Wenn Sie Unterstützung bei der Erstellung Ihrer eigenen Speisepläne brauchen oder Ihre Verpflegung optimieren möchten, können Sie eine Förderung beantragen!

Mehr dazu erfahren Sie hier:

- ♦ [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesund-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/#GGGfoerderung](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesund-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/#GGGfoerderung)

Wir können Sie im Rahmen der Förderung auch unterstützen, wenn Sie die Öffentlichkeit über Ihre Bemühungen um eine genussreiche, gesunde Küche informieren möchten.

- ♦ Beispiel  
<https://gesundheitsfonds-steiermark.at/verpflegung-caritas-pflegewohnhaeuser/>

### Von wegen „Körndl-Kost“ und „überg'sunde Sachen“

Krautfleckerl, Linsensauce, Sturz – Gerichte von anno dazumal sind perfekte Zutaten für einen ausgewogenen Speiseplan, der bei Pflegeheim-Bewohner\*innen gut ankommt. Wie konkret der Weg zu einem „wert- und würdevollen Essen“ und einem Speiseplan zwischen Gesundheit und Genuss derzeit in allen steirischen Caritas-Pflegewohnhäusern umgesetzt wird und wie die Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN des Gesundheitsfonds Steiermark dabei unterstützt, erläutern Diätologin Doris Hiller-Baumgartner, Caritas-Projektleiterin Viktoria Trois und Hausleiter Peter Leder-Taucher.

„Wir merken deutlich, dass es den Bewohnerinnen und Bewohnern besser geht, wenn wertvoll gekocht wird“, bringt es Viktoria Trois, Projektleiterin in der Abteilung Betreuung & Pflege der Caritas Steiermark auf den Punkt. „Wertvoll“ – was bedeutet das eigentlich? „Für uns ist Regionalität ein wichtiger Wert. Und wir wollen, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner wie zu Hause fühlen. Speisen und Düfte, die ihnen vertraut sind, fördern einfach das Wohlbefinden. Und außerdem ganz wichtig: Selbstbestimmung.“ Die Bewohner\*innen entscheiden selbst, was sie essen möchten. „Wir wollen aber in all unseren Häusern den gleichen Qualitätsstandard bieten und deshalb haben wir 2023 damit begonnen, überall die steirischen Mindeststandards für Gemeinschaftsverpflegung umzusetzen“, erläutert Trois. Das Projekt wurde im Rahmen der Förderungsaktion von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN des Gesundheitsfonds Steiermark und in elf Häusern bereits weitestgehend abgeschlossen. Im Laufe des Jahres 2024 folgen vier weitere Häuser.



Unter anderem wurde die Verpflegung in den Wohnhäusern Wies, St. Lambrecht und Fernitz weiterentwickelt.  
© Caritas Steiermark



## Speiseplan-Checks



Abbildung 10 © shutterstock/natalia bulatova

Sie fragen sich, ob auch Ihr Speiseplan den steirischen Mindeststandards entspricht? Dann nutzen Sie den Speiseplan-Schnellcheck von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN.

Sie finden ihn hier:

- ♦ [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Schnellchecks](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Schnellchecks)

## Andere Musterspeisepläne



Ebenso bietet Ihnen GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN einen Musterspeiseplan für Pflegewohnheime mit Speiseplänen für 6 Wochen Winter/Frühling und 6 Wochen Sommer/Herbst, entwickelt vom Studiengang Diätologie der FH JOANNEUM und abgestimmt mit Pflegeheimen

Hier geht's zum Mittagessen-Musterspeiseplan:

- ♦ <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2021/08/GEMEINSAM-G%C2%B4SUND-GENIESEN-Speiseplanideen-f%C3%BCr-Pflegeheime-2021.pdf>

Weitere Speisepläne für andere Ziel- bzw. Altersgruppen finden Sie hier:

- ♦ <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Musterspeiseplan-f%C3%A4r>

## Ideensammlung für Pflegewohnheime – Blick in andere Einrichtung & Fortbildungsmöglichkeiten



Zu einer guten Verpflegung gehört mehr als ein guter Speiseplan. Auf dieser Seite wird speziell für Pflegeheime aufgezeigt, was die Akzeptanz einer guten Verpflegung erhöhen bzw. sichern kann. Nutzen Sie insbesondere die aufgezeigten (teilweise kostenlosen) **Fortbildungsmöglichkeiten** für Ihre Mitarbeiter\*innen.

Hier geht's zur Ideensammlung

- ♦ <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/ideensammlung/ideensammlung-pflegeheime/>