

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

Planungsmatrix 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.^a 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
Planungsmatrix 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 Planungsmatrix 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

Planungsmatrix 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	
Hauptgericht	Kaltes Gericht Pikantes vegetarisches Gericht	Kaltes oder warmes Gericht Gericht mit Fleisch	Warmes Gericht Süße Hauptspeise mit Obst	Kaltes Gericht Pikantes vegetarisches Gericht	Warmes Gericht Pikantes vegetarisches Gericht (14-täglich)	Warmes oder kaltes Gericht Gericht mit Fisch (14-täglich)	Warmes Gericht Gericht mit Fleisch	Kaltes Gericht Pikantes vegetarisches Gericht
Attraktive vegetarische Wahl-möglichkeit*		Kaltes oder warmes Gericht Pikantes vegetarisches Gericht*				Warmes Gericht Pikantes vegetarisches Gericht (14-täglich) *	Warmes Gericht 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: Polentalaibchen mit und ohne Schinkensauce, Erdäpfelgulasch mit und ohne Wurstel

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

+ nach dem Abendessen bei Bedarf 6. Mahlzeit (= Spätmahlzeit)	Bevorzugt eiweißreich! Zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> • 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
Menüwiederholung	Keine Wiederholung innerhalb von 4 Wochen
Süße Hauptgerichte	maximal 1 Mal / Woche
Vegetarische Wahlmöglichkeit	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	täglich Empfehlenswertes Getränk mindestens 1 Portion
Gemüse und Obst	täglich mindestens eine Sorte Gemüse und/oder eine Sorte Obst
(Pseudo-)Getreide, Getreideprodukte, Erdäpfel	täglich mindestens ein Angebot Getreide, Getreideprodukte oder Erdäpfel
Vollkorn	mindestens 1 Mal / Woche
Protein-Lieferanten <ul style="list-style-type: none"> • Milch/empfehlenswerte Milchprodukte • Ei • Hülsenfrüchte • Fleisch/Fleischerzeugnisse/ • Fisch 	täglich 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, anderseits 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.



Speiseplanidee: WOCHE 1 – 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	Pikante Karotten-Lauch-Tascherl Dazu: Joghurtdip	Wurzelgemüse-Suppentopf mit Rindfleischeinlage Dazu: Bauernbrot	Mohnknödel mit Apfelkompott und Vanillesauce	Feines Vollkornbrot mit Kräuter-Topfenaufstrich Dazu: bekömmlicher Karottensalat	Warme Erdäpfel mit Hüttenkäse Dazu: Butter und Basilikum Pesto	Warme Braunschweiger mit Senf und Kren Dazu: feines Vollkornbrot	Zweierlei Aufstrich (Eiaufstrich, feiner Käferbohnenaufstrich) Dazu: Kornspitz Und eine Portion Sauergemüse
Attraktive vegetarische Wahl-möglichkeit		Pizzaschnecke mit Paradeissauce, Pesto und Mozzarella				Kürbis-Lasagne mit Käse überbacken (Vollkorn)	

Normalkost püriert

In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standard-alternativen	Cremiger Hirsebrei (eventuell auch mit Rosinen) Selleriecremesuppe 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



Speiseplanidee: WOCHE 2 – 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	Käseteller mit Butter, Kren, Rote-Rüben-Aufstrich und Apfelspalten Dazu: feines Vollkornbrot	Wurzelgemüsesalat mit Honigdressing und Schinken Dazu: Roggenbrot	Grießschmarren mit Zwetschkenröster	Aufstrichduo (Karotten-Nuss-Aufstrich, Topfenaufstrich) Dazu: Bauernbrot	Forellenfilet mit Dinkelkreis und Erbsen-Karotten-Gemüse	Makkaronifleisch (Rind) Dazu: eingemachter Fisolensalat	Salat aus gebackenem Hokkaidokürbis und Schafkäse Dazu: Laugenstangerl oder Grahamsemmel
Attraktive vegetarische Wahl-möglichkeit		Bauerntopfen mit Schnittlauch, Ei, Sauergemüse Dazu: Roggenbrot			Würziges Erdäpfelgulasch mit Linsen Dazu: Semmel	Gemüse-Käse-Laibchen (mit Grünkern) Dazu: Knoblauchsauce	

Normalkost püriert

In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standard-alternativen	Cremiger Vanille-Grießbrei (teilweise Vollkorngrieß)
	Buchweizencremesuppe (Tipp: auch mit etwas Erbsen)
	Butterbrot (mit und ohne Schinken)

+ nach dem Abendessen bei Bedarf 6. Mahlzeit (=Spätmahlzeit)	Bevorzugt eiweißreich! Z. B.:
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 Maiskörbchen	Schweinskarree mit Kren und Gemüsegarnitur 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 Wahl- möglichkeit		Polenta-Schafkäse- Strudel Dazu: Kräuterdip				Ofenkartoffel gefüllt mit Spinat Dazu: Topfendip	

Normalkost püriert

In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standard- alternativen	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.: <ul style="list-style-type: none"> • Betthupferl = eine Portion mit je 5 g Eiweiß; bestehend aus Skyr, laktosefreiem Topfen, Joghurt und Geschmack (Kaffee, Vanille, ...) • Käsewürfel oder auch • (laktosefreier) Milchdrink
--	---



Speiseplanidee: WOCHE 4 – 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	Spinatlaibchen mit Knoblauchdip Dazu: kleiner Vogelsalat	Saure Extrawurst mit Roggenbrot und Gemüsegarnitur	Überbackene Topfenpalatschinken mit Apfelkompott	Haferflockenlaibchen mit Senf, Kren und Brot	Zanderfilet mit Kürbisrahmgemüse und Erdäpfel	Rehgulasch mit Serviettenknödel und Rotkraut	Käseplatte mit Birnenspalten, Butter, Gemüsegarnitur Dazu: Vollkorn-Baguette
Attraktive vegetarische Wahl-möglichkeit		Steirertoast (Mehrkorntoastbrot mit Kürbiskernpesto, Käse) Dazu: bekömmlicher Karottensalat			Gebackenes Gemüse mit Joghurt-Dip	Gemüselasagne mit roten Linsen – überbacken mit Käse Dazu: kleiner grüner Salat	

Normalkost püriert

In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standard-alternativen	Cremiger Milchreis (Tipp: auch mit etwas feinen Haferflocken und mit Apfelmus)
	Maiscremesuppe
	Käsebrot

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

Bevorzugt eiweißreich!

Z. B.:

- Bettlupferl = 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 Dazu: Roggenbrot + eine Probierportion eingelegter Chinakohl (Kimchi)	Kalte gemischte Platte (Gouda, Putenschinken, Butter, eingelegte Maiskörbchen, Kresse) Dazu: Mehrkorntoast	Nuss-Schupfnudeln mit Quittenmus	Gemüse-Käse-Quiche Dazu: Grüner Salat mit Joghurt-Leinöl-Dressing	Cremespinat mit gerösteten Erdäpfeln und Rührei	Breinwurst mit gerösteten Erdäpfeln und Karottensalat (Schweinefleisch)	Nudelsalat nach Art des Hauses (Vollkorn-Nudelsalat mit Mozzarella, Erbsen, Pesto und eingelegten Paprika)
Attraktive vegetarische Wahl-möglichkeit		Steirische Polentapizza mit Dip				Cremige Kürbissuppe mit bekömmlichen roten Linsen dazu: Semmel	

Normalkost püriert

In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standard-alternativen	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!

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	Käseplatte mit Butter, Ei und Sauermüse Dazu: Feines Vollkornbrot	Geflügelsalat Hawaii (mit Ananas) Dazu: Weißbrot	Apfelstrudel mit Vanillesoße	Hüttenkäsejause (Portion Hüttenkäse, Dazu: feines Karottenbrot, Nüsse, Sauermüse, Apfelspalten)	Gebratener Saibling mit Risotto Dazu: gemischter Salat mit Kernöl	Tiroler Knödel mit Kraut und Saft	Überbackene Brote mit Erdäpfel-Käseaufstrich Dazu: kleiner Linsensalat
Attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit		Cremige Erbsensuppe Dazu: Käseweckerl			Dill-Rahmfisolen mit Erdäpfellaibchen	Pizza nach Art des Hauses (Gemüsepizza mit 3erlei Käse)	

Normalkost püriert

In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standardalternativen	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: WOCHE 1 – 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	Pikante Käsetoastecken mit Kräutertopfen Dazu: ein kleiner Gurken-Dillsalat	Saure Extrawurst mit roten Zwiebeln, Paprika und Ei Dazu: Bauernbrot	Buttermilchschmarrn mit Himbeeren	Nudelsalat mit Erbsen, Fisolen, Paprika und Paradeiser mit Joghurtdressing	Jause mit Radieschen-Aufstrich, Räucherforellensulz und Kren 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 Dazu: Blattsalat mit Joghurt-Leinöl-Dressing	Spargel im Topfenblätterteigmantel dazu: Dip und kleiner Salat	

Normalkost püriert

In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standard-alternativen	Cremiger Polentabrei (Tipp: auch mit Kakao)
	Zucchinicremesuppe (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 Dazu: Vollkorn-Baguette	Steirischer Rindfleischsalat mit Kürbiskernöl Dazu: Bauernbrot	Reisauflauf mit Schneehaube Dazu: Himbeermus	Nudelsalat mit Erbsen, Sommergemüse und Pesto	Minestrone (klassische italienische Gemüsesuppe) Dazu: Baguette	Rollgerstenrisotto mit Schwammerln und Speck	Überbackene Brote (1x Szegediner Kornspitz, 1x Spinat-Käse-Toast) Dazu: kleiner Salat
Attraktive vegetarische Wahl-möglichkeit		Bröselkarfiol mit kleiner Joghurtnachspeise				Eierspeise mit Kernöl Dazu: Portion gebratene süße Rote Rüben zum Probieren und Roggenbrot	

Normalkost püriert

In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standard-alternativen	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
Hauptgericht	Liptauerbrot mit bunter Gemüsegarnitur	Gulaschsuppe mit weißen Bohnen und Würstcheneinlage Dazu: Baguette	Vollwertige Apfelnockerkel mit Zimt	Salat mit geröstetem Buchweizen, Gurken, Paradeiser und Schafkäse Dazu: Semmel	Lachs-Kren-Aufstrich Dazu: feines Baguette und Gemüsegarnitur	Gefüllte Palatschinken mit Putenfleisch, Lauch, Mais	Aufstrichteller (Kräutertopfen, Kichererbsen-Paprika-Basilikumauflstrich, Butter) Dazu: Grahamweckerl
Attraktive vegetarische Wahl-möglichkeit		Erdäpfelstrudel mit Knoblauchsauce und Rote-Rüben-Salat			Kartoffel-Käsetaschen Dazu: kleiner grüner Salat mit Kernöldressing	Schwammerlsuppe mit Heidensterz Dazu: kleine Joghurtnachspeise	

Normalkost püriert

In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standard-alternativen	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: WOCHE 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 Dazu: Gemüsegarnitur	Gebackene Apfeleringe mit Topfendip	Eierschwammerl-Tarte mit Kräuterdip und grünem Blattsalat	Feine Hirsесchnitten mit geschmortem Ofengemüse Dazu: Knoblauch-Joghurtsauce	Linseneintopf mit Speckwürfel Dazu: feines Vollkornbrot	Saures Sulzerl vom steirischen Wurzelgemüse mit Zwiebeln und Kürbiskernöl Dazu: Butter, Käseweckerl
Attraktive vegetarische Wahl-möglichkeit		Cremige Zucchini-Erbsen-Suppe Dazu: Grahamweckerl				Spätzlepfanne mit Gemüse Dazu: grüner Salat	

Normalkost püriert

In Abhängigkeit von den Gerichten

Mögliche Standard-alternativen	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 Dazu: feines Vollkornbrot	Kalter Schweinebraten-Aufschmitt mit Apfelspalten und Cocktailltomaten Dazu: Roggenbrot	Süßer Polenta-Auflauf mit Beerennus und Zimt	Käseteller (Portion Bergkäse und geräucherter Gouda) mit Ei, frischem Gemüse Dazu: Laugenstangerl oder Roggenbrot	Erdäpfelpuffer mit Forelle Dazu: Kräuterdip	Grenadiermarsch Dazu: Rahmgurken-Salat	Portion Heidensterz mit Saison-Gemüse und Schafkäse
Attraktive vegetarische Wahl-möglichkeit		Erfrischende Gurken-Rahmsuppe mit Frischkäse-Schnittlauch-Brötchen			Champignonpizza mit Mais Dazu: grüner Salat	Omelette, gefüllt mit Zucchini und Käse 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!

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	Feiner Topfen-Kürbiskernaufstrich Dazu: Grahamweckerl und Gemüsegarnitur + eine Probierportion geselchter Tofu	Saure Presswurst mit Paradeisern, Gurkenscheiben und Zwiebeln mit Kürbiskernöl Dazu: Roggenbrot	Skyr-Kaiserschmarrn mit Waldbeerenragout und Minze	Steirischer Fisolensalat mit hartgekochten Eiern Dazu: überbackene Käsetoast-Ecken	Karottencremesuppe Dazu: überbackene Käsetoast-Ecken	Risotto mit Kohlrabi, Rucola und Paradeisern sowie Putenfleisch	Dreierlei Aufstrich (Tomate, Frischkäse Natur, Knoblauch) mit Gemüsegarnitur und Bauernbrot
Attraktive vegetarische Wahlmöglichkeit		Camembert mit Weintrauben und Nüssen Dazu: Baguette				Eiernockerl 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.: <ul style="list-style-type: none"> • Bettlupferl = 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 → 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“](http://www.gemeinsam-geniesen.at)
- ◆ [Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen der deutschen Initiative](http://www.gemeinsam-geniesen.at) – hier kann nach Konsistenzen gesucht werden.
- ◆ Ostern: [Rezept für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden](http://www.gemeinsam-geniesen.at) (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/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/#GGGfuerderung

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

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-pflewohnhaeuser/>

Krautfleckerl, Linsensuppe, Sterz – Gerichte von anno dixitum sind perfekte Zutaten für einen ausgewogenen Speiseplan, der bei Pflegeheim-BewohnerInnen gut ankommt. Wie konkret der Weg zu einem „wert- und würdevollen Essen“ und einem Speiseplan zwischen Gesundheit und Genuss dezent in allen sterilen 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 Regionalfest ein wichtiger Wert. Und wir wollen, dass sich die BewohnerInnen und Bewohner wie zu Hause fühlen. Speisen und Dinge, die ihnen vertraut sind, fördern ein echtes Wohlbefinden. Und außerdem ganz wichtig: Selbstbestimmung.“ Die BewohnerInnen entscheiden selbst, was sie essen möchten. „Wir wollen, dass in all unseren Häusern den gleichen Qualitätsstandard blieben und deshalb haben wir 2023 damit begonnen, überall die sterischen 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 Fennitz 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

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/#Musterspeisep%C3%A4ne>

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/>