

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN - Gesundheitsförderliches Mittagessen im Pflegeheim

Planungsmatrize und Speiseplanideen



Impressum

Herausgeber und Medieninhaber

Gesundheitsfonds Steiermark

Herrngasse 28

8010 Graz

2. überarbeitete Auflage November 2021 (Juni 2019)

Fotos: istockphoto.com



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK

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

**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK

Verantwortlich für den Inhalt ist Mag.^a Martina Karla
Steiner, Ernährungswissenschaftlerin, Gesundheitsfonds
Steiermark

Auftragnehmerin für die Erstellung der Planungsmatrize
und der Speisepläne im Rahmen der ersten Auflage:
FH JOANNEUM, Institut für Diätologie,
Bianca Fuchs-Neuhold, BSc MSc,
Christina Lampl BSc,
Anna Lena Aufschnaiter, BSc

Die Inhalte der Broschüre entsprechen dem aktuellen
Wissensstand bei Fertigstellung.
Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder
Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Hintergrundinfo	4
Planungsmatrize für den Speiseplan Mittagessen.....	6
 SPEISEPLAN-IDEEN	 7
Speiseplanidee: WOCHE 1 – WINTER	8
Speiseplanidee: WOCHE 2 – WINTER	9
Speiseplanidee: WOCHE 3 – WINTER	10
Speiseplanidee: WOCHE 4 – WINTER	11
Speiseplanidee: WOCHE 5 – WINTER	12
Speiseplanidee: WOCHE 6 – WINTER	13
Speiseplanidee: WOCHE 1 – SOMMER	14
Speiseplanidee: WOCHE 2 – SOMMER	15
Speiseplanidee: WOCHE 3 – SOMMER	16
Speiseplanidee: WOCHE 4 – SOMMER	17
Speiseplanidee: WOCHE 5 – SOMMER	18
Speiseplanidee: WOCHE 6 – SOMMER	19
 Rezeptideen	 20
Speiseplanchecks	20
Förderung für eine Beratung.....	20

Hintergrundinfo

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN (GGG) ist die **steirische Initiative** für gesundes Essen mit Genuss. Durch unabhängige Informationen und Unterstützungshilfen bzw. Werkzeuge soll es Steirerinnen und Steirern ermöglicht werden, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren und das insbesondere in der Gemeinschaftsverpflegung.

Als eine solche Unterstützungshilfe finden Sie in diesem Dokument **Speiseplanideen**. Diese Speisepläne sollen Köch*innen eine Hilfe sein um eine Verpflegung, die schmeckt, gut ankommt und gesundheitsförderlich ist, anzubieten.

Zu den Speiseplänen konkret:

- Die Speisepläne basieren auf den steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung bzw. auf der Planungsmatrize auf Seite 6.
- Die Speisepläne wurden mit Küchenleitungen aus zwei steirischen Pflegeheimen abgestimmt. Ebenso wurde Bewohner*innen die Möglichkeit geboten, ihre Meinung zum Speiseplan einzubringen.
- Die Speisepläne sollen Anregungen bieten – müssen aber nicht 1:1 übernommen werden. Adaptierungen sind sogar willkommen, denn insbesondere kann und soll das vorgeschlagene Gemüse und Obst - je nach saisonaler und regionaler Verfügbarkeit - variiert werden. Andererseits müssen die Mittagsspeisepläne natürlich auch der Tagesverpflegung insgesamt angepasst werden. Soll es abends beispielsweise fleischlastige Gerichte geben, ist das mittags nicht empfehlenswert.
- Die Speisepläne in der derzeitigen Formatierung sind nicht für den Aushang geeignet. Einerseits fehlt der Hinweis auf die enthaltenen Allergene, andererseits sind die Speisepläne nicht altersadäquat aufbereitet (Schriftgröße, ...). Wie eine altersadäquate Aufbereitung aussehen kann, zeigt Ihnen beispielsweise unsere **Muster-Speiskarte** zur direkten Auflage auf dem Mittagstisch. Diese finden Sie unter: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/ideensammlung/ideensammlung-pflegeheime/#speisekarte
- Die Erstellung der Musterspeisepläne folgte der Empfehlung aus dem [Bericht „Essen und Trinken in steirischen Pflegeheimen“](#). Dieser Bericht basiert auf einer Studie, welche 2017-2018 in steirischen Pflegeheimen durchgeführt wurde. Die Umsetzbarkeit der steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung wurde untersucht bzw. bestätigt.

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 - 48 46

martina.steiner@gfstmk.at

www.gemeinsam-geniesen.at



Planungsmatrize für den Speiseplan Mittagessen

Folgende Tabelle zeigt Ihnen **einen möglichen Aufbau** eines empfehlenswerten Menüplanes. Die Tabelle basiert auf den Anforderungen aus den steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung und zeigt wie sich ein abwechslungsreicher und vielfältiger Speiseplan zusammensetzen kann.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag
Suppe	Gemüsesuppe (klar) mit fleischloser Einlage	Gemüsesuppe (gebunden)	Rindsuppe (klar) mit Wurzelgemüse und Einlage	Gemüsesuppe (gebunden)	Gemüsesuppe		Rindsuppe (klar) mit Wurzelgemüse und Fleischeinlage	Rindsuppe (klar) mit Einlage
HSP 1 (=Haupt- speise 1)	Pikantes vegetarisches Gericht	Gericht mit Fleisch	Süße Hauptspeise mit Obst	Pikantes vegetarisches Gericht	Pikantes vegetarisches Gericht (14-tägig)	Gericht mit Fisch (14-tägig)	Gericht mit geringem Fleischanteil	Pikantes vegetarisches Gericht
HSP 2 (=Haupt- speise 2)	Gericht mit Fleisch	Pikantes vegetarisches Gericht	Pikantes vegetarisches Gericht	Gericht mit geringem Fleischanteil	Gericht mit Fisch (14-tägig)	Pikantes vegetarisches Gericht (14-tägig)	Süße Hauptspeise mit Obst	Gericht mit Fleisch
NK pür (=Normal kost püriert)	In Abhängigkeit von HSP 1 bzw. HSP 2							
Dessert	Saisonales Obst	Nachspeise auf Milch(produkt)basis	Nachspeise auf Obstbasis	Nachspeise auf Milch(produkt)basis	Nachspeise auf Milch(produkt)basis		Saisonales Obst	Kuchen (Vollkornmehl(anteil))
Salate	+ Salate in Abstimmung mit den jeweiligen Tagesgerichten Es werden auch für die Menülinie der Normalkost püriert Salate angeboten (in gekochter Form)							

SPEISEPLAN- IDEEN

Achtung: dieser Musterspeiseplan ist für die Verpflegung **Ihrer Bewohner*innen** gedacht.

Beliefern Sie auch andere Institutionen, wie z. B. einen Kindergarten, muss der Speiseplan den Bedarf und den Bedürfnissen der Kinder angepasst werden.

Beispielsweise darf ein Speisplan für Kinder keinen Alkohol enthalten (auch nicht zum Kochen).



Speiseplanidee: WOCHE 1 – WINTER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Gemüsesuppe mit Eierstich	Karottencremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Kräuterfrittaten	Kürbiscremesuppe*	Panadelsuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Schinkennockerl**	Rindsuppe mit Käseschöberl
HSP 1	Gemüseauflauf der Saison mit Joghurdip, dazu Linsensalat	Schinkenfleckerl (Schwein) mit Gemüse, dazu Vogelsalat	Süßer Polenta-Auflauf mit Zwetschgen-Zimtbus	Krautstrudel mit Knoblauchsauce, dazu Karotten-Selleriesalat	Überbackener Kürbis mit Obers-Kräutersauce und Knoblauchbrot	Faschierte Laibchen (Schwein, Rind) mit Karotten, dazu Kartoffelpüree, Röstzwiebel und Endiviensalat	Gebackener Emmentaler mit Salzkartoffeln und Fisolen, dazu Endiviensalat
HSP 2	Gekochtes Rindfleisch mit Wurzelgemüse, Krensauc und Bratkartoffeln	Saisonaler Gemüse-Eintopf mit Graupen	Kartoffelkuchen mit Käse, dazu Rote Rüben-Salat	Spiralnudeln mit Carbonarasauce (Schweinespeck), dazu Chinakohlsalat	Dorschfilet gebraten mit Erbsenreis und Chinakohlsalat	Topfenstrudel mit Beerensauce	Hühnerschnitzel in Kürbiskernpanier mit Kartoffelspalten und Brokkoli, dazu Endiviensalat
NK pür	Rindsflan, Fleischsaft, Pastinaken-Kartoffelpüree	Gries-Kräuter-Auflauf mit Rote Rüben-Sauce	Süßer Polenta-Auflauf mit Zwetschgen-Zimtbus	Karottenaufauf, Kräuter-Oberssauce und Nudelflan	Dorschfilet mit Erbsenpüree und pikantem Milchgrieß	Faschiertes (Schwein, Rind), dazu Fleischsauce, Kartoffelpüree und Endiviensalat	Hühnerfleisch mit Fleischsaft und Kartoffel-Kürbispüree
Dessert	Saisonales Obst	Zitronen-Topfencreme	Birnenkompott	Kaffeeputting	Topfennockerl auf Fruchtspiegel	Saisonales Obst	Weichsel-Zimtkuchen

*Suppen sind auf Gemüsesuppenbasis; ** Schinken, Speck und Leber vom Schwein, Milz und Lunge vom Rind

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis ■ = Kuchen/Mehlspeise

Speiseplanidee: WOCHE 2 – WINTER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Eintropfsuppe*	Champignon-cremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Backerbsen	Erbsen-cremesuppe*	Sellerie-cremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Speck-schöberl**	Rindsuppe mit Frittaten
HSP 1	Kartoffel-Käsestrudel mit Kräuterdip und Bohnensalat	Reisfleisch (Schwein) mit Gemüse, dazu Vogelsalat	Birnen-Topfenockerl im Walnussmantel	Spätzle mit Wurzelgemüse-sauce und Kohlsprossen	Bandnudeln mit gebratener Forelle und Lauchrahm, dazu Endiviensalat	Pikante Palatschinken mit Hühnerstreifen, Lauch und Sellerie, mit Käse überbacken	Flaumige Kartoffelknödel mit Apfel-Most-Kraut
HSP 2	Hühnerbrust in Specksauce, dazu Salzkartoffel und saisonales Mischgemüse	Schwammerl-risotto mit Parmesan und Endiviensalat	Gemüse-Semmellaibchen mit Knoblauchdip und Käferbohnenalat	Gefüllte Paprika mit Faschiertem (Schwein, Rind, Karotten, Sellerie, Zwiebel) dazu Rahmpolenta	Gemüselasagne (mit Grünkern und Karotten), dazu Rote Rüben-Salat	Grießschmarrn mit Zwetschgen-kompott	Rindsgulasch mit Paprika und Schwarzbrot/ Kaisersemmel
NK für	Hühnerbrust mit Salbei und Speck, dazu Kartoffelpüree und saisonales Gemüse	Reisflan mit cremigen Schwammerl und Endiviensalat	Topfenaufbau mit Walnüssen, dazu Birnenmus	Faschiertes (Schwein, Rind) mit Fleischsaft, Karotten-Selleriepüree und Rahmpolenta	Forelle mit Reisflan und Lauchrahm	Cremige Hirse mit saisonaler Gemüseeeispeis	Rindsgulasch mit Karottengemüse und Semmelaufbau
Dessert	Saisonales Obst	Vanillepudding	Apfelkompott	Kaffeejoghurt	Zimtcreme	Saisonales Obst	Marmorkuchen

*Suppen sind auf Gemüsesuppenbasis; ** Schinken, Speck und Leber vom Schwein, Milz und Lunge vom Rind

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis ■ = Kuchen/Mehlspeise

Speiseplanidee: WOCHE 3 – WINTER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Gemüsesuppe mit Dinkelnockerl	Cremige Krautsuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Reibteig	Lauch-Polenta-cremesuppe*	Kräuter-rahmsuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Schinkenschöberl**	Legierte Grießsuppe (Rindsuppe)
HSP 1	Pilzomelette mit Käferbohnsalat	Hühnerragout mit Gemüsereis und Endiviensalat	Schupfnudeln mit Mohn und Apfelmus	Kartoffeltascherl mit Frischkäse, Tomatenletscho und Rote Rüben-Salat	Hirse-Käselaiabchen mit Lauchsauce und Endiviensalat	Linseneintopf mit Speck (Schwein), dazu Gebäck	Sellerieschnitzel mit Kartoffelspalten und Sauerrahm-Kräuterdip
HSP 2	Kümmelkarree (Schwein) mit Sauerkraut und Reis	Spinatlasagne mit Knoblauchsauce und Vogerl-Kartoffelsalat	Bandnudeln mit Kichererbsenragout und Chinakohlsalat	Champignon-Schweinefleisch-Geschnetzeltes mit Spätzle und Endiviensalat	Pochiertes Saiblingsfilet mit Salzkartoffeln und Karotten-Sellerie-Salat	Apfelstrudel mit Vanillesauce	Steirisches Wurzelfleisch (Schwein) mit Kümmelkartoffeln und Chinakohlsalat
NK für	Saisonaler Gemüseauflauf mit Käsesauce und Nudelflan	Spinat-Auflauf mit Knoblauchsauce und Vogerl-Kartoffelsalat	Süßer Kartoffelaufbau mit Apfelmus	Schweinefleisch mit Champignonsauce, dazu, Spätzleauflauf und Endiviensalat	Hirse-Käseauflauf mit Lauchsauce und Endiviensalat	Linseneintopf mit Schinken (Schwein) und Semmelaufbau	Steirisches Wurzelfleisch (Schwein) mit Kartoffelpüree und Wurzelgemüsesauce
Dessert	Saisonales Obst	Naturjoghurt mit saisonalen Früchten	Zwetschgenkompott	Grießpudding mit Zimt	Bananenmilch	Saisonales Obst	Kastanienreis mit Rum, Schlagobers und Preiselbeeren

*Suppen sind auf Gemüsesuppenbasis; ** Schinken, Speck und Leber vom Schwein, Milz und Lunge vom Rind

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis ■ = Kuchen/Mehlspeise

Speiseplanidee: WOCHE 4 – WINTER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Gemüsesuppe mit Haferflockenschnitte	Mais-cremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Brandteigkrapferl	Pastinaken-cremesuppe*	Bohnensuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Speckknödel**	Buchstaben-suppe (Rindsuppe)
HSP 1	Saisonale Gemüsepizza, dazu Vogerlsalat	Paprikahenderl mit Hörnchen	Scheiterhaufen mit Vanillesauce	Saisonale Gemüsepfanne mit Rollgerste und steirischem Schafkäse	Dorschfilet natur mit Kartoffelpüree, dazu Salat	Breinwurst (Schwein) mit Röstkartoffeln und Sauerkraut	Semmelknödel mit Schwammerlsauce, dazu Endiviensalat
HSP 2	Kräuterschnitzerl (Schwein) mit Brokkolispatzle, dazu Vogerlsalat	Spinatknödel mit Butter und Käse, dazu Endiviensalat	Kohlrouladen mit Reis, dazu grüner Salat	Kürbis-Speckstrudel (Schwein), dazu Sellerie-Käferbohnenalat	Grenadiermarsch (Nudel-Kartoffel-Ei) mit Endiviensalat	Apfelnockerl mit Zimt	Cordon Bleu (Kalb) mit Mandelbrokkoli, Petersilkkartoffeln und Preiselbeeren
NK pür	Kräuterschnitzerl (Schwein) mit Erbsenpüree und Vogerlsalat	Spinat-Auflauf mit Endiviensalat	Scheiterhaufen mit Vanillesauce	Gemüsepfanne (saisonal) mit cremiger Rollgerste	Dorschfilet mit Kartoffelpüree, dazu Salat	Apfelnockerl mit Zimt	Semmelauf mit Schwammerlsauce und Endiviensalat
Dessert	Saisonales Obst	Mandarinen-Topfencreme	Birnenkompott	Karamellpudding	Buttermilch-creme mit Orangen	Saisonales Obst	Heidenmehlroulade mit Ribiselcreme

*Suppen sind auf Gemüsesuppenbasis; ** Schinken, Speck und Leber vom Schwein, Milz und Lunge vom Rind

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis ■ = Kuchen/Mehlspeise

Speiseplanidee: WOCHE 5 – WINTER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Backerbsen-suppe*	Sellerie-cremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Kräuter-frittaten	Spinat-cremesuppe*	Maisgrießsuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Leberreis**	Zwiebelsuppe (Rindsuppe) mit Käsecroutons
HSP 1	Überbackene Polentaschnitte mit Letscho und gemischtem Salat (Sellerie-Vogerlsalat)	Naturschnitzel vom Schwein mit Erbsenreis und Süßkraut	Süßer Hirse-auf-lauf mit Zwetschgen-röster	Kartoffelstrudel mit Bergkäse und Rotkraut	Gegrilltes Saiblingsfilet mit Rote Rüben-Risotto und Vogerlsalat	Lasagne (mit Rinderfaschiertem, Tomatensauce und Käse), dazu Endiviensalat	Lauchkuchen mit warmer Kräutersauce, dazu Chinakohlsalat
HSP 2	Geselchtes (Schwein) mit Erbsenpüree und Prinzesskartoffeln	Überbackene Gemüse-palatschinken, dazu Knoblauchsauce	Erdäpfelgulasch mit Schwammerl, dazu Bauernbrot	Fleischstrudel (Schwein) mit Kräutersauce und Linsensalat	Kartoffel-Käselai-bchen mit Mandelbrokkoli, dazu Endiviensalat	Germknödel mit Mohn, Vanillesauce und Zwetschgenmus	Zwiebelrostbraten (Rind) mit Fisolen und Kartoffel-spalten aus dem Ofen
NK pür	Geselchtes (Schwein) mit Kartoffelpüree und Erbsenpüree	Saisonaler Gemüse-auf-lauf mit Käse und Kräutern, dazu Knoblauchsauce	Süßer Hirse-auf-lauf mit Zwetschgen-röster	Fleisch-auf-lauf (Schwein) mit Kräutersauce und Linsensalat	Saibling mit Reis und Vogerlsalat	Nudelflan mit Tomaten-Käsesauce, dazu Endiviensalat	Zwiebelrostbraten (Rind) mit Lauchkuchen Zucchini
Dessert	Saisonales Obst	Kaffeecreme	Kirschkompott	Apfel-Zimtcreme	Schwarzwälder-Kirschcreme (mit Kirschwasser)	Saisonales Obst	Karottenkuchen

*Suppen sind auf Gemüsesuppenbasis; ** Schinken, Speck und Leber vom Schwein, Milz und Lunge vom Rind

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis ■ = Kuchen/Mehlspeise

Speiseplanidee: WOCHE 6 – WINTER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Haferflocken-suppe*	Linsen-cremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Fadennudeln	Knoblauch-cremesuppe*	Schwammerl-cremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Milzschnitten	Rindsuppe mit Eierstich
HSP 1	Buchweizen-Karottenlaibchen mit Knoblauchdip und Süßkraut	Majoranfleisch (Schwein) mit Karottenspätzle und Rote Rüben-Salat	Buttermilch-schmarren mit Weichselragout	Krautfleckerl mit Blattsalat	Spinatauflauf mit Käse überbacken, dazu Vogerlsalat	Pasta Asciutta (Rind, Schwein), dazu Chinakohlsalat	Cremiger Winterrisotto mit Kürbis und Schafkäse, dazu Endiviensalat
HSP 2	Kalbs-geschnetzeltes Züricher Art mit Spiralnudeln, dazu Blattsalat	Saisonale Gemüse-Reispfanne mit Ziegenkäse, dazu Rote Rüben-Salat	Kürbisstrudel mit warmer Käsesauce und Kartoffelsalat	Steirischer Käferbohnen-eintopf mit Geselchtem (Schwein), dazu Vollkorng Gebäck	Gebackenes Dorschfilet in Kräuterkruste mit Nudeln und gebratenem Kürbis, Chinakohlsalat	Schupfnudeln mit Butterbrösel und Apfelkompott	Schweinsbraten mit Serviettenknödel und Sauerkraut
NK für	Buchweizen-Karottenauf-lauf mit Knoblauchcreme	Karottenspätzle-Eiauf-lauf mit Schweinefleisch und Rote Rüben-Salat	Buttermilch-schmarren mit Weichselsauce	Steirischer Käferbohnen-eintopf mit Geselchtem (Schwein), dazu Semmelauf-lauf	Polenta-Spinatauf-lauf mit Käse überbacken	Faschiertes (Schwein, Rind) mit Tomaten-sauce und Kartoffelpüree, dazu Vogerlsalat	Schweinsbraten mit Semmelauf-lauf und Sauerkraut
Dessert	Saisonales Obst	Schokopudding	Zwetschgen-kompott	Vanillecreme mit Preiselbeeren	Steirisches Tiramisu mit Rum	Saisonales Obst	Sacherwürfel

*Suppen sind auf Gemüsesuppenbasis; ** Schinken, Speck und Leber vom Schwein, Milz und Lunge vom Rind

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis ■ = Kuchen/Mehlspeise

Speiseplanidee: WOCHE 1 – SOMMER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Nudelsuppe*	Gelbe Karotten-cremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Frittaten	Zucchini-cremesuppe*	Fenchel-cremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Schinkenschöberl**	Rindsuppe mit Grießnockerl
HSP 1	Cremiges Kartoffelgratin mit Sommergemüse, dazu Linsensalat	Tortellini mit Erbsen und Schinken vom Schwein in Obersauce	Kirschstrudel mit Vanillesauce	Saisonaler Gemüse-Nudelauflauf mit grünem Salat	Zander mit Petersilkartoffeln und Zuckerschoten, dazu Häuptelsalat	Bauerneintopf mit Geselchtem (Schwein), Paprika, dazu Bauernbrot	Gebackener Sellerie mit Petersilkartoffeln und Joghurtdip, dazu grüner Salat
HSP 2	Palatschinke mit Hühnerbrust aus dem Ofen sowie Paprika, Lauch, Tomaten und Käse, dazu Linsensalat	Saisonale Gemüseplatte mit Zartweizen	Schwammerl-risotto mit Bergkäse und grünem Salat	Überbackene Kraut-Schinkenfleckerl (Schwein) mit Rote Rüben-Salat	Zucchini-Laibchen mit Käsesauce und Paprika-Tomaten-Salat	Reisaufguss mit saisonalem Obstragout	Faschierter Braten (Schwein, Rind) mit Kartoffelpüree und saisonalem Buttergemüse
NK für	Hühnerfleisch mit Tomaten-Paprika-Gemüse und Reisflan	Saisonale Gemüseplatte mit cremigem Polenta	Reisflan mit Schwammerlsauce und bunten Blattsalaten	Schinkenfleckerl (Schwein) mit Rote Rüben-Salat	Zanderfilet mit Kartoffelpüree und Häuptelsalat	Reisaufguss mit saisonalem Obstragout	Faschiertes (Schwein, Rind) mit Kartoffelpüree und saisonalem Buttergemüse
Dessert	Saisonales Obst	Buttermilch-terrine auf Beerenspiegel	Pfirsichmus	Topfenockerl auf Erdbeer-Rhabarbersauce	Joghurtcreme mit Kirschragout	Saisonales Obst	Marillenleck

*Suppen sind auf Gemüsesuppenbasis; ** Schinken, Speck und Leber vom Schwein, Milz und Lunge vom Rind

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis ■ = Kuchen/Mehlspeise

Speiseplanidee: WOCHE 2 – SOMMER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Eintropfsuppe*	Kohlrabi-cremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Backerbsen	Bärlauch-cremesuppe*	Brokkoli-cremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Fleischstrudel (Schwein, Rind)	Rindsuppe mit Käseschöberl
HSP 1	Überbackener Karfiol, dazu Joghurtsauce und Häuptelsalat	Kotelette vom Schwein mit saisonalem Röstgemüse, dazu grüner Salat mit Kartoffeln	Süßer Hirseauflauf mit Pfirsichkompott	Saisonaler Gemüse-Mozzarellastrudel mit Kräuterdip dazu Linsensalat	Sommerliches Ofengemüse mit cremigem Polenta und Bergkäse	Hühnergeschnetzeltes mit Gemüse – Saltimbocca Art (mit Salbei und Prosciutto), dazu Ofenkartoffeln	Gemüsereislaibchen mit Schafkäsesauce, dazu grüner Salat
HSP 2	Gebratene Hühnerbrust auf Tomatenreis und Häuptelsalat	Buchweizenlaibchen auf Zucchini-Kartoffelgemüse, dazu grüner Salat	Gefüllte Kartoffeltascherl mit Mangoldgemüse, dazu Rote Rüben-Salat	Speckknödel (Schwein) mit Süßkraut	Dorschfilet mit Kartoffelpüree auf Lauchrahm	Kaiserschmarren mit Apfelmus	Kalbsschulter mit Serviettschnitten und Brokkoliröschen
NK für	Hühnerbrust mit Tomatensauce und Reisflan, dazu Häuptelsalat	Cremiger Buchweizen mit Zucchini, dazu grüner Salat	Süßer Hirseauflauf mit Pfirsichmus	Speckknödel mit cremigem Krautgemüse	Cremiger Polenta mit sommerlichem Gemüse	Hühnerfleisch mit Salbei und Prosciutto, dazu saisonales Gemüse und Kartoffelpüree	Reisflan mit Gemüsesauce (Zucchini, Brokkoli, Paprika), dazu grüner Salat
Dessert	Saisonales Obst	Geschichtetes Topfen-Kirschdessert im Glas	Heidelbeerkompott	Grießpudding mit Zimt	Naturjoghurt mit saisonalem Beerenspiegel	Saisonales Obst	Pfirsich-Streuselkuchen

*Suppen sind auf Gemüsesuppenbasis; ** Schinken, Speck und Leber vom Schwein, Milz und Lunge vom Rind

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis ■ = Kuchen/Mehlspeise

Speiseplanidee: WOCHE 3 – SOMMER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Gemüsesuppe mit Polentataler	Spinatcremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Kräuternockerl	Paprika-cremesuppe*	Eintropfsuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Speckschöberl**	Buchstaben-suppe (Rindsuppe)
HSP 1	Zucchini-Isotto, dazu grüner Salat mit Radieschen	Rindsrouladen mit Spätzle und Karotten-Pastinakenpuffer	Mohnnudeln mit Marillenröster	Spinatlaibchen mit Käse überbacken, dazu grüner Salat mit Karotten	Spaghetti mit Lachs-Lauchrahmsauce und grünem Salat	Gefüllte Zucchini mit Faschiertem (Schwein, Rind), Champignons und Käse, dazu Kartoffelpüree und Tomatensauce	Kohlrabischnitzerl mit Kartoffelspalten und Preiselbeeren, dazu gemischten Salat (Tomate, Gurke, Blattsalat)
HSP 2	Hühnerfilet mit Schwammerlsauce und Bandnudeln	Krautstrudel mit Kürbiswürfel und Joghurtdip, dazu Zucchini-salat	Ofengemüse (Fenchel, Tomate, Paprika) mit Käsepolenta	Saisonale Hühner-Gemüsespieße mit Reis und grünem Salat	Rösti mit Pilzen und Dillrahm, dazu Gurkensalat	Scheiterhaufen mit Vanillesauce	Grillteller (Schwein, Huhn) mit Kartoffelspalten und Brokkoli, dazu grüner Salat
NK für	Hühnerfleisch mit Schwammerlsauce, dazu Nudelflan	Kartoffelauf-lauf mit Joghurtdip, Kürbis und Zucchini-salat	Topfenauf-lauf mit Marillenröster	Hühnerfilet mit Kartoffelpüree und grünem Salat	Nudelflan mit Lachsrahmsauce und grünem Salat	Rindfleisch mit Fleischsaft, Karotten-Pastinakenpüree und Nudelflan	Kohlrabiauf-lauf mit Knoblauch-Kräuter-dip, Kartoffelpüree und Blattsalat
Dessert	Saisonales Obst	Brombeer-buttermilch	Obstsalat mit Minze	Kaffeecreme	Karamellpudding	Saisonales Obst	Linzer Schnitte

*Suppen sind auf Gemüsesuppenbasis; ** Schinken, Speck und Leber vom Schwein, Milz und Lunge vom Rind

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis ■ = Kuchen/Mehlspeise

Speiseplanidee: WOCHE 4 – SOMMER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Gemüsesuppe mit Semmelschnitten	Mais-cremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Haferflockenschöberl	Lauch-cremesuppe*	Minestrone (Italienische Gemüsesuppe)*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Leberknödel**	Rindsuppe mit Eierstich
HSP 1	Melanzani-Kartoffelauflauf mit grünem Salat	Mediterrane Hühnerbrust (mit Rosmarin und Knoblauch), dazu geschmorter Paprika und Couscous	Mandel-Grießscharren mit Birnenkompott	Fisolengulasch mit Paprika und Vollkorngebäck	Sommerlicher Gemüsestrudel mit Joghurt dip und Gurkensalat	Bauernomelette mit Grammeln (Schwein), Paprika, Tomaten und Petersilie, dazu Gebäck	Eierschwammerlgulasch mit Serviettenknödel
HSP 2	Rinder-geschnetzeltes „Stroganoff“ mit Nudeln und Champignons, dazu bunte Blattsalate	Gemüse-Kaspressknödel auf bunten Blattsalaten	Bunter Nudelsalat mit Paprika, Tomaten, Gurken, Linsen und Steirischem Schafkäse	Paprikareisfleisch (Schwein) mit Hüpftelsalat	Zander gebacken mit cremigem Reis, dazu Zucchini-Karottensalat	Süßer Polentaaufauf auf saisonalem Obstragout	Rindsroulade mit Wurzelgemüse und Spätzle
NK für	Rindfleisch mit Nudeln und grünem Salat	Hühnerbrust mit cremigem Polenta, dazu Paprikagemüse	Mandel-Grieß-Aufauf mit Birnenmus	Fisolengulasch dazu Nudelflan	Zander mit Kartoffelpüree und Karottensalat	Bauernomelette mit Schinken (Schwein) Paprika und Tomaten	Rindfleisch mit Wurzelgemüse-sauce und Semmelkren
Dessert	Saisonales Obst	Erdbeer-Joghurt-Minzsmoothie	Himbeereis	Kaffeeputting	Topfencreme mit Ribiseln	Saisonales Obst	Schneewittchen-kuchen

*Suppen sind auf Gemüsesuppenbasis; ** Schinken, Speck und Leber vom Schwein, Milz und Lunge vom Rind

Farblgende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis ■ = Kuchen/Mehlspeise

Speiseplanidee: WOCHE 5 – SOMMER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Gemüsesuppe mit Dinkelnockerl	Karfiol-cremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Brandteigkrapferl	Tomatensuppe	Kräuter-rahmsuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Leberschöberl**	Rindsuppe mit Kräuterfrittaten
HSP 1	Steirischer Strudel mit Käferbohnen, Tomaten und Paprika, dazu Joghurt-Kräuterdip und Gurkensalat	Schweins-geschnetzeltes mit Petersilkartoffeln und Karottengemüse	Buchteln mit Vanillesauce und Fruchtkompott	Kürbis-Kartoffelaibchen auf Krautsalat	Gnocchi mit Lachs-Obersauce mit Lauch, dazu Gurkensalat	Gröstl vom Schopfbraten (Schwein) mit Wirsinggemüse	Gefüllte Teigtaschen mit getrockneten Tomaten, dazu Zucchini-Schafskäsesauce und grüner Salat
HSP 2	Bohneneintopf mit Faschiertem (Rind, Schwein), Mais, buntem Paprika und Bauernbrot	Polentalaibchen mit Joghurtsauce und Fisolen, dazu Häuptelsalat mit Paradeisern	Kartoffelpfandl mit Ei und Sommergemüse	Grenadiermarsch (Frankfurter, Kartoffel, Nudeln, saisonales Gemüse) mit grünem Salat	Hirseauflauf mit geröstetem Gemüse (Melanzani, Paprika, Zucchini), dazu bunte Blattsalate	Mohnschmarren mit Heidelbeerkompott	Hühnerfilet mit Vollkornbandnudeln und Tomaten sowie Kräuter-Zitronensauce
NK für	Kartoffel-Gemüseauflauf (saisonal) mit Kräutersauce und Blattsalat	Polentaauflauf mit Joghurtsauce, dazu Häuptelsalat	Buchteln mit Vanille- und Marillensauce	Kürbis-Kartoffelauf mit Rote Rüben-Salat	Pikanter Topfen-Hirseauflauf mit geröstetem Sommergemüse (Melanzani, Paprika, Zucchini), dazu bunte Blattsalate	Schopfbraten (Schwein) mit Kartoffelpüree und Wirsinggemüse	Hühnerfilet mit Kräuter-Zitronensauce, Nudelflan und Erbsenpüree
Dessert	Saisonales Obst	Vanillecreme mit Erdbeersauce	Pfirsichkompott	Schokopudding	Joghurt-Biskuit-Schichtdessert	Saisonales Obst	Ribiselschaumkuchen

*Suppen sind auf Gemüsesuppenbasis; ** Schinken, Speck und Leber vom Schwein, Milz und Lunge vom Rind

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis ■ = Kuchen/Mehlspeise

Speiseplanidee: WOCHE 6 – SOMMER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Suppe	Bröselknödelsuppe*	Erbsencremesuppe*	Nudelreissuppe (Rindsuppe) mit Wurzelgemüse	Eierschwammerlcremesuppe*	Karottencremesuppe*	Rindsuppe mit Wurzelgemüse und Lungenstrudel**	Rindsuppe mit Topfenockerl
HSP 1	Eiernockerl mit Zucchini-Gemüse	Schweinefilet mit gegrilltem Karfiol und Petersil-Walnussreis	Erdbeerknödel mit Butterbrösel	Saisonaler Gemüseauflauf mit Käse überbacken, dazu grüner Salat mit Karottenstreifen	Kärntner Kasnudeln mit Häuptelsalat	Sterz mit Grammeln (Schwein) und Rote Rüben-Salat	Käsespätzle mit 3erlei Käse, Röstzwiebeln, dazu gemischter Salat (Fisolen, Paprika, grüner Salat)
HSP 2	Brathendlstück mit Naturreis und saisonalem Gemüse, dazu gemischter Salat	Kräuterpalatschinken mit Frischkäse-Eierschwammerlfüllung, dazu bunte Blattsalate	Bandnudeln mit Champignonsauce und Brokkoli	Erdäpfelgulasch mit Würstel (Rind, Schwein) und Bauernbrot	Dorsch in Kräuterpanade mit Tomatenrisotto, dazu Linsensalat	Topfenpalatschinken mit Erdbeerragout	Schweinskotelett mit Risipisi und Kirschtomaten, dazu grüner Salat
NK für	Brathendl mit Reisflan, dazu Apfel-Sellerie-Salat	Cremiger Polenta mit Frischkäsesauce, dazu Karottensalat	Nudelflan mit Champignonsauce und Brokkoli	Erdäpfelgulasch mit Würstel (Rind, Schwein) und Bauernbrot	Dorsch mit Kartoffelpüree, dazu Linsensalat	Topfenpalatschinken mit Erdbeersauce	Schweinskotelett mit Erbsenpüree und Reisflan, dazu Karottensalat
Dessert	Saisonales Obst	Marillentiramisu	Apfelmus	Joghurt-Brombeerdessert im Glas	Vanillepudding	Saisonales Obst	Eiskaffee

*Suppen sind auf Gemüsesuppenbasis; ** Schinken, Speck und Leber vom Schwein, Milz und Lunge vom Rind

Farblegende: ■ = pikant vegetarisch (ohne Fleisch und/oder Fisch) ■ = Obst/Süßspeise mit Obst ■ = Fischgerichte ■ = Fleischgerichte ■ = Nachspeise auf Milchbasis ■ = Kuchen/Mehlspeise

Rezeptideen

Rezepte für die Gemeinschaftsverpflegung:

- Eine umfangreiche Rezeptübersicht finden Sie auf der Website der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN.
www.gemeinsam-geniessen.at → Rezepte → Rezepte für Großküchen & Gemeinschaftsverpflegung

oder direkt unter diesem Link: <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/#RezepteGV>

Besonders kann hier die Rezeptdatenbank „Fit im Alter“ empfohlen werden, die auch nach verschiedenen Konsistenzen (flüssig, püriert,) suchen lässt.

Sollten Sie auch Kindergärten etc. beliefern, finden Sie auch für diese Einrichtungen die passenden Rezeptlinks.

Spezial-Rezepte – insbesondere für Kau- oder Schluckbeschwerden:

- Pürierte Kost bei Kau- oder Schluckbeschwerden der deutschen Initiative „Fit im Alter“
www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/fitimalter/speisepl%C3%A4ne/Rezeptbrosch%C3%BCre_p%C3%BCrierte_Kost.pdf
- Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen der deutschen Initiative
www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/Rezepte_FitimAlter.pdf

Speiseplanchecks

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

Diesen finden Sie hier:

www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Schnellchecks

Förderung für eine Beratung

- Wenn Sie Unterstützung beim Ausfüllen bzw. bei der Erstellung Ihrer eigenen Speisepläne brauchen oder Ihre Verpflegung optimieren möchten, können Sie auch eine Förderung beantragen!

Mehr zur Förderung erfahren Sie hier:

www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/foerderungen-im-bereich-ernaehrung/#GGGfoerderung