

DRK-Landesverband Rheinland-Pfalz e. V.  
Nationale Hilfsgesellschaft  
Mitternachtsgasse 4, 55116 Mainz

---



# Aufstellen eines Speiseplanes

---

# Aufstellen eines Speiseplanes

---

In einem Speiseplan werden, aufgeteilt nach Morgen-, Mittags- und Abendkost, für jeden Wochentag die geplanten Mahlzeiten und die Bestandteile der Kaltverpflegung ausgewiesen.

Außerdem werden die jeweiligen Portionssätze angegeben. Der Speiseplan wird für einen bestimmten Zeitraum erstellt (in der Regel für eine Woche). Er trägt die Unterschriften derjenigen, die den Speiseplan aufgestellt und genehmigt haben.

Die Einsatzführung regelt die Zuständigkeit und gibt die Kostensätze vor.

# Aufstellen eines Speiseplanes

---

Bei der Auswahl der Mahlzeiten und der Erstellung von Speiseplänen sind Ernährungsgewohnheiten der Verpflegungsteilnehmer zu berücksichtigen. Außerdem ist die körperliche Verfassung der Betroffenen zu beachten.

- Dazu gehören –zielgruppenorientiert-;
- Alterszusammensetzung der Betroffenen
  - regional unterschiedliche Essgewohnheiten
  - religiös bedingte Einschränkungen
  - Freizeit- und Sportlergruppen
  - Verpflegung der Einsatzkräfte

# Aufstellen eines Speiseplanes

---

Merke:

Bei älteren Menschen ist das Durstgefühl vermindert, nicht aber der Flüssigkeitsbedarf. Deshalb müssen sie zum Trinken angeregt werden!!

Säuglinge und Kleinkinder sind bei fehlender Flüssigkeitszufuhr besonders gefährdet.

# Aufstellen eines Speiseplanes

---

Bei der Aufstellung der Speisepläne, im Zusammenhang mit der Mengenermittlung, ergibt sich eine Tageskostzusammenstellung.

Die Tageskost setzt sich zusammen aus:

- Morgenkost
- Mittagkost
- Abendkost
- ggf. Zwischenmahlzeiten, z.B. Obst, Milchprodukte

# Aufstellen eines Speiseplanes

---

## Beispiel:

Eine Tageskost von 10.502 Kilojoule (kj) 2.509 Kilokalorien (kcal)  
kann enthalten:

## **Warmverpflegung**

Eintopfgericht Grüne Bohnen mit Fleisch

• Schnittbohnen	250 g	325 kj	78 kcal
• Kartoffeln ungeschält	350 g	998 kj	238 kcal
• Rindfleisch (mittelfett)	100 g	<u>995 kj</u>	<u>238 kcal</u>
		2.318 kj	554 kcal

# Aufstellen eines Speiseplanes

---

## Kaltverpflegung

### Morgen- und Abendkost

	<b>Gewicht</b>	<b>Kj</b>	<b>kcal</b>
<b>Roggenbrot</b>	<b>400 g</b>	<b>4240</b>	<b>1012</b>
<b>Butter</b>	<b>40 g</b>	<b>1296</b>	<b>310</b>
<b>Leberwurst mager</b>	<b>40 g</b>	<b>448</b>	<b>107</b>
<b>Magerkäse</b>	<b>25 g</b>	<b>201</b>	<b>48</b>
<b>Gek. Ei</b>	<b>1 Stück</b>	<b>350</b>	<b>84</b>
<b>Marmelade</b>	<b>40 g</b>	<b>436</b>	<b>104</b>
<b>Trockenmagermilch</b>	<b>25 g</b>	<b>388</b>	<b>93</b>
<b>Zucker</b>	<b>50 g</b>	<b>825</b>	<b>197</b>
		<b>8184</b>	<b>1955</b>

# Aufstellen eines Speiseplanes

---

Hinzu kommen allgemeine Zutaten: Salz, Gewürze usw., deren Joule- / Kaloriengehalt hinzugerechnet werden muss.

## Zulagen zur Tagesverpflegung

Für Einsatzkräfte und bestimmte Personengruppen (z.B. Jugendliche, werdende und stillende Mütter oder auf ärztliche Anweisung) muss die Ausgabe von Zulagen zur normalen Tagesverpflegung vorgesehen werden, beispielsweise zusätzlich Brot und Aufschnitt, Schokolade, Obst oder Milchprodukte.

Bei der Ausgabe von Zulagen an einen Teil der Betroffenen sollte dieses allgemein bekannt gemacht werden.

Die Ausgabe ist ggf. getrennt durchzuführen.

---