

Was steht bei den Anbietern von Essen auf Rädern im Menüplan?

Erinnern Sie sich noch an Ihre Lieblingsgerichte aus der Kindheit? Oder schnuppern Sie auch so gerne den Duft von deftigen Schmorgerichten, von feinen Gewürzen oder frisch gebackenem Kuchen? Kein Wunder! Gutes Essen ist nicht nur für unsere Gesundheit wichtig. Es steht auch für Genuss und Lebensqualität! Wenn Sie selbst nicht mehr kochen möchten, ist Essen auf Rädern eine gute Option, um sich diese zu erhalten und weiter selbstständig zu bleiben. Wir zeigen Ihnen, welche Auswahl ein Menüs-Service-Speiseplan bietet und geben Ihnen für Ihre Bestellung wertvolle Tipps.

Was enthält ein typischer Speiseplan bei Essen auf Rädern-Diensten?

Der Speiseplan der Anbieter ist meist abwechslungsreich und ausgewogen gestaltet. Ein klassisches Menü besteht aus einem Hauptgericht mit einer Quelle für Eiweiß wie Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchten. Das ist gerade bei Essen für Senioren wichtig, denn der Eiweißbedarf im Alter steigt. Häufig gibt es dazu sättigende Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis. Und frisches Gemüse liefert wertvolle Vitamine und Mineralien. Neben den Hauptgerichten finden Sie im Menüplan häufig Nachspeisen, Suppen, Beilagensalate und Kuchen zur Auswahl. So können Sie auch jederzeit zur Kaffeetafel einladen, ohne lange in der Küche stehen zu müssen.

Welche Abwechslung bietet der Menüplan?

Essen auf Rädern kann je nach Anbieter als verzehrfertige warme Mahlzeit oder tiefgekühlt geliefert werden. Die Auswahl an tiefgekühlten Menüs, die Sie zu Hause selbst erwärmen, ist besonders groß: Sie bestellen aus einem Gesamtkatalog dann einfach Ihre individuelle Auswahl oder feste Sortiments-Pakete.

Für verzehrfertige, warme Mittagessen wechseln viele Mahlzeiten-Dienste ihre Menüs wöchentlich, sodass beim Essen keine Langeweile aufkommt. Außerdem können Sie je nach Anbieter für jeden Tag zwischen zwei bis sieben unterschiedlichen Menüklassen wählen. Darin finden Sie zum Beispiel:

- **Hausmannskost:** traditionelle Gerichte wie Gulasch mit Kartoffeln, Königsberger Klopse oder Gemüseauflauf
- **Internationale Küche:** mediterrane und asiatische Mahlzeiten wie Spaghetti Bolognese, Nudeln mit Pesto oder ein Curry mit Reis
- **Leichte Küche:** fettarme und besonders leicht verdauliche Speisen wie Hühnerbrust mit Gemüse und Reis, Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln oder Eintopf mit Gemüseeinlage
- **Vegetarische Menüs:** vollwertige Mittagsgerichte ohne Fleisch- und Fischprodukte wie Gemüsepfanne mit Maultaschen, Gemüse-Risotto oder Kartoffelküchle mit Pilzsoße
- **Feinschmecker-Gerichte:** Menüs mit gehobenen Zutaten wie Scholle oder Filet mit verschiedenen Beilagen
- **Süße Hauptgerichte** wie Milchreis mit Kompott oder Apfelstrudel mit Vanillesoße

Saisonale oder regionale Zutaten ergänzen die Vielfalt auf dem Speiseplan. Im Sommer stehen zum Beispiel leichtere Menüs auf der Speisekarte, im Winter zusätzlich kräftige Eintöpfe. Ebenso bieten Menübringdienste oft spezielle Menüs zu Feiertagen an.

Viele Mahlzeit-Dienste haben neben dem Mittagessen selbst auch Suppen als Vorspeise sowie Beilagensalate im Menüplan. Und natürlich darf ein Dessert zum Abschluss nicht fehlen. Wer Wert darauf legt, kann bei einigen Anbietern auch Kuchen mitbestellen. Nutzen Sie diesen als Dessert oder auch zum Nachmittagskaffee, vielleicht sogar zusammen mit einem lieben Gast.

Unser Tipp: Bestellen Sie tiefgekühlten Kuchen. Diesen können Sie je nach Bedarf in ein bis zwei Stunden bei Zimmertemperatur auftauen.

Wie kann man den aktuellen Menüservice-Speiseplan einsehen?

Es gibt unterschiedliche Wege, sich über die aktuellen Speisepläne von Essen auf Rädern zu informieren:

- Sie erkundigen sich telefonisch bei Ihrem Menüdienst oder lassen sich einen gedruckten Speiseplan zuschicken.
- Sie schauen auf die Internetseite des Anbieters.
- Manche Anbieter in unserer Anbieter-Suche auf www.essenaufraedern.de haben auch eine spezielle App für das Handy.

Wie funktioniert die Auswahl der Speisen?

Möchten Sie eine warme Mahlzeit verzehrfertig geliefert bekommen? Dann schauen Sie einfach in den aktuellen Menüplan von Ihrem Mahlzeiten-Dienst und wählen aus dem Speisen-Angebot für den jeweiligen Tag. Je nach Anbieter können Sie noch Beilagensalat, Suppe, Dessert oder Kuchen dazu bestellen. Oder möchten Sie lieber Tiefkühlkost bestellen? In dem Fall suchen Sie sich Ihre Mahlzeiten aus einem Gesamtkatalog aus. Wählen Sie ganz nach Ihrem Geschmack einzelne Gerichte à la carte oder entscheiden Sie sich für bereits zusammengestellte und fertig gepackte Sortimente. Bestellen Sie bei Ihrem Menüservice dann über einen der folgenden Wege:

- ✓ **Telefonisch** beim Kundenservice.
- ✓ **Schriftlich** über ein Bestellformular. Ein solches Formular finden Sie bei Ihrem gedruckten Speiseplan oder zum Herunterladen auf der Internetseite Ihres Anbieters. Ebenso hat der Kurier vom Menüdienst meist Bestellformulare dabei. Darauf tragen Sie die gewünschten Hauptgerichte und Zusatzgerichte ein und geben das aufgefüllte Formular bei Ihrem Menükurier wieder ab.
- ✓ **Online** über ein Kontaktformular oder einen Shop. Bei vielen Mahlzeiten-Diensten können Sie ihre Bestellung direkt online aufgeben. Das funktioniert dann zum Beispiel über ein Online-Formular, in das Sie Ihre Kundennummer und Bestellung eintragen. Wenn es einen Shop gibt, können Sie dort als registrierter Kunde die Gerichte auch direkt auswählen und in einen digitalen Einkaufskorb legen. Klicken Sie zum Abschluss Ihrer Bestellung auf den Einkaufskorb und folgen Sie den Anweisungen.
- ✓ **Per App.** Auch für die Nutzung einer App müssen Sie sich zunächst als Kunde registrieren und wählen dann die Gerichte wie in einem Online-Shop aus.

Wie stellen Sie Ihren Speiseplan optimal zusammen?

Ebenso wie die Geschmäcker beim Essen verschieden sind, sind es auch die persönlichen Ernährungsbedürfnisse. Was für den einen gesund ist, sollte ein anderer vielleicht gezielt vermeiden. Für Senioren kommt hinzu, dass sich der Körper im Laufe des Lebens ändert. Manchmal reagiert er plötzlich auf bestimmte Allergene, manchmal braucht er nicht mehr so viele Kalorien. Auch Krankheiten können es erforderlich machen, den eigenen Speiseplan anzupassen. Eventuell funktioniert die Verdauung nicht mehr so, wie früher. Achten Sie auf Anzeichen für Veränderungen und wählen Sie bei Essen auf Rädern aus dem Menüplan das aus, was Ihnen guttut!

Unser Tipp: Einige Mahlzeiten-Dienste bieten Ihnen eine persönliche Ernährungsberatung an. Diese kann natürlich den Arztbesuch nicht ersetzen. Aber Sie erhalten dort viele wertvolle Ratschläge für eine ausgewogene Ernährung. Auch bei individuellen Ernährungs-Anforderungen finden Sie hier die richtigen Ansprechpartner.

Wie sieht eigentlich eine abwechslungsreiche Mahlzeiten-Planung aus?

Wir haben die wichtigsten Tipps unserer Ernährungsberaterin kompakt zusammengefasst:

- Wählen Sie am besten täglich Kartoffeln, Reis oder Nudeln aus. Sie liefern wichtige Energie in Form von Kohlenhydraten.
- Achten Sie bei Ihren Menüs auf eine reichliche Gemüsezufuhr. Das kann auch mal ein Beilagensalat sein.
- Fleisch, Fisch und Eier liefern unserem Körper hochwertiges Eiweiß. Genießen Sie Fleischgerichte zwei bis drei Mal in der Woche.
- Ein Fischgericht sollte ein Mal in der Woche einen Platz auf dem Menüplan finden.
- Trinken nicht vergessen! Nehmen Sie sich ein Glas Wasser oder ungesüßten Kräutertee zum Essen.

Wie finden Sie das passende Menü für besondere Bedürfnisse?

Unverträglichkeiten von Laktose oder Gluten, Magen-Darm-Probleme oder Beschwerden beim Kauen und Schlucken: Wer seine Ernährung den besonderen Erfordernissen anpasst, kann seine Situation deutlich verbessern. Viele Mahlzeiten-Dienste haben gute Ideen entwickelt, die Ihnen bei besonderen Bedürfnissen eine angepasste Ernährung erleichtern. Dazu gehören zum Beispiel:

- angepasste Vollkost (Schonkost), die auf schwer verdauliche Zutaten verzichtet, wie beispielsweise Paprikagemüse, Porree, Alkohol, Gepökeltes oder Geräuchertes
- pürierte Menüs für die Ernährung bei Kau- und Schluckbeschwerden, die dem echten Lebensmittel entsprechend angerichtet sind (zum Beispiel püriertes Brot in Form einer Brotscheibe)
- Suppen mit extra viel Kalorien (mindestens 1,25 kcal pro Gramm)

Nicht alle Sonderkostformen sind im normalen Menüplan vermerkt, aber meist auf Anfrage verfügbar. Im Zweifel kontaktieren Sie einfach den Kundendienst des Anbieters.

Wichtig für Diabetiker!

Schon gewusst? Für Diabetiker wird grundsätzlich die gleiche Ernährung empfohlen, wie für gesunde Menschen - abwechslungsreich und ausgewogen. Allerdings sollte der Blutzuckerspiegel im Auge behalten werden. Mehr dazu lesen Sie auf unserer Seite: www.essenaufraedern.de/lesenswert/ernaehrung-bei-altersdiabetes

Damit Sie im Menüplan erkennen können, welche Gerichte bei einer angepassten Ernährung für Sie geeignet sind, sollten dort alle erforderlichen Informationen genau deklariert und einsehbar sein. Wichtige Angaben, die Ihnen bei der Auswahl des passenden Menüs helfen, sind:

- ✓ enthaltene Allergene wie Schalenfrüchte, Soja oder Sellerie
- ✓ Hinweise für Unverträglichkeiten wie „enthält Gluten“, „enthält Laktose“ oder „enthält Alkohol“
- ✓ verwendete Zusatzstoffe wie zum Beispiel Süßungsmittel, Antioxidationsmittel, Nitritpökelsalz oder Farbstoffe
- ✓ bei Fleischgerichten die enthaltene Fleischsorte (Schwein, Rind oder Geflügel)
- ✓ die Kennzeichnung von vegetarischen oder veganen Gerichten
- ✓ die Kennzeichnung von spezieller Schonkost
- ✓ der Hinweis, ob Fisch enthalten ist
- ✓ die genaue Angabe von Zucker und Kohlenhydrat-Einheiten
- ✓ Symbole, Farbcodes oder Abkürzungen erleichtern im Menüplan meist die Orientierung. Benötigen Sie darüber hinaus ausführliche Nährwertangaben zu jedem Menü, erhalten Sie diese in der Regel auf Nachfrage oder auf der Internetseite Ihres Anbieters.

Wie gut ist das Essen auf Rädern von Mahlzeiten-Diensten?

Ein guter Mahlzeiten-Dienst sorgt nicht nur für leckeres Essen, sondern auch für qualitativ hochwertige und sorgfältig abgestimmte Menüs. Viele Anbieter kochen mit frischen Zutaten und achten darauf, dass die Speisen schonend zubereitet werden. Moderne Frischemobile haben zudem einen integrierten Ofen, in dem das Essen erst während der Fahrt fertig gegart wird. So kommt Ihre Mahlzeit heiß und appetitlich bei Ihnen an, ohne dass die Qualität durch langes Warmhalten leidet. Die Speisepläne orientieren sich dabei häufig an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. So genießen Sie Mahlzeiten, die nahrhaft sind und gleichzeitig auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen eingehen.