



Gesund essen, besser leben.

www.fitimalter-dge.de

„Fit im Alter - Gesund essen, besser leben“ wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. www.in-form.de

Inhalt

Kartoffel-Lauchsuppe mit Vollkornbrot Vanillepudding mit Himbeersoße und Schokostreuseln	4
Erbsen-Kartoffelpüree mit feinen Möhren; Milchreis mit Zimtucker	5
Gebratenes Schollenfilet mit Herzoginkartoffeln und Fenchelgemüse, Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing; Banane	6
Blumenkohl-Brokkoli-Kartoffel-Auflauf mit Käsesoße, Orangenjoghurt.....	8
Kräuteromelette, Salzkartoffeln und Rahmspinat, Tomatensalat mit Schafskäse	9
Kartoffel-Möhren-Untereinander (grobes Kartoffel-Möhren-Püree) mit Speckwürfeln und Mehrkornbrötchen, Kopfsalat mit Radieschen.....	10
Gekochtes Rindfleisch mit Soße, Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln; Obstsalat mit Joghurtsahne	11
Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeisenplan	13

„Die Kartoffelwoche“ für „Essen auf Rädern“



Gesund essen, besser leben.

	Mittagsmahlzeit	Nährwertangaben
Montag	Kartoffel-Lauchsuppe mit Vollkornbrot, Vanillepudding mit Himbeersoße und Schokostreuseln	Energie: 564 kcal/ 2362 kJ Eiweiß: 18 g KH: 90 g Fett: 13 g
Dienstag	Erbsen-Kartoffelpüree mit feinen Möhren, Milchreis mit Zimtucker	Energie: 621 kcal/ 2600 kJ Eiweiß: 24 g KH: 106 g Fett: 10 g
Mittwoch	Gebratenes Schollenfilet mit Herzoginkartoffeln und Fenchelgemüse, Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing, Banane	Energie: 531 kcal/ 2224 kJ Eiweiß: 31 g KH: 51 g Fett: 22 g
Donnerstag	Blumenkohl-Brokkoli-Kartoffel-Auflauf mit Käsesoße, Orangenjoghurt	Energie: 530 kcal/ 2218 kJ Eiweiß: 24 g KH: 58 g Fett: 21 g
Freitag	Kräuteromelette, Salzkartoffeln und Rahmspinat, Tomatensalat mit Schafskäse	Energie: 594 kcal/ 2487 kJ Eiweiß: 28 g KH: 59 g Fett: 26 g
Samstag	Kartoffel-Möhren-Untereinander (grobtes Kartoffel-Möhren-Püree) mit Speckwürfeln und Mehrkornbrötchen, Kopfsalat mit Radieschen	Energie: 574 kcal/ 2401 kJ Eiweiß: 18 g KH: 77 g Fett: 21 g
Sonntag	Gekochtes Rindfleisch, Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln, Obstsalat mit Joghurtsahne	Energie: 555 kcal/ 2322 kJ Eiweiß: 36 g KH: 68 g Fett: 14 g

Kartoffel-Lauchsuppe mit Vollkornbrot; Vanillepudding mit Himbeersoße und Schokostreuseln (Tag 1)

Zutaten für 10 Personen

Kartoffel-Lauchsuppe:

- 2 kg Porree geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 2 l Gemüsebrühe
- 0,2 kg Creme fraîche 30 % Fett
- 5 g Kerbel frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,5 kg Vollkornbrot



Vanillepudding:

- 1,2 l Milch 1,5 % Fett
- 100 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
- 80 g Zucker

Himbeersoße:

- 0,5 kg Himbeeren TK
- 50 g Zucker
- 30 g Schokostreusel

1. Für die Suppe den Porree in feine Ringe schneiden und in Öl glasig dünsten. Kartoffeln in Scheiben schneiden und zum Porree geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 20 Minuten kochen lassen. Evtl. pürieren. Creme fraîche unter die Suppe ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kerbel verfeinern. Vollkornbrot dazu reichen.
Pro Portion: 620 ml Suppe (2 x 11erKelle) + 50 g Brot
2. Für den Vanillepudding Puddingpulver mit Zucker in etwas Milch einrühren. Die restliche Milch zum Kochen bringen, das angerührte Pulver einrühren und nochmals aufkochen lassen.
3. Für die Himbeersoße Himbeeren mit dem Zucker pürieren und über den Pudding geben. Mit Schokostreuseln garnieren.
Pro Portion: 140 g Pudding + 60 ml Soße

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
564 kcal	13,2 g	89,6 g	18,4 g	2,9 mg	0,4 mg	183,5 µg	80,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
358,3 mg	136,1 mg	5,5 mg	13,9 g

Erbsen-Kartoffelpüree mit feinen Möhren; Milchreis mit Zimtzucker (Tag 2)

Zutaten für 10 Personen

Erbsen-Kartoffelpüree

- 1 kg Erbsen grün TK
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 2,5 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,3 kg Frischkäse mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

Feine Möhren

- 1,5 kg Karotten geputzt
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,5 l Mineralwasser
- 30 g Petersilie frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Zucker



Milchreis

- 0,3 kg Milchreis
- 1,2 l Milch 1,5 % Fett
- 70 g Zucker

Zum Bestreuen:

- 50 g Zucker braun
- Zimt

1. Für das Erbsen-Kartoffelpüree die Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 4 Minuten garen und pürieren. Kartoffeln in Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen und zusammen mit dem Frischkäse unter das Erbsenpüree mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Pro Portion: ~430 g (2x9er Kelle)
2. Für die feinen Karotten die klein gewürfelten Zwiebeln in Öl andünsten, die in 2 mm feine Scheiben geschnittenen Karotten dazugeben, mit Mineralwasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel garen. Gehackte Petersilie hinzufügen und mit Salz und Zucker abschmecken.
Pro Portion: ~ 200 g (9er Kelle)
3. Für den Milchreis Milch aufkochen lassen, Reis und Zucker einstreuen und etwa 30 Minuten garen. Mit braunem Zucker und Zimt bestreuen.
Pro Portion: ~160 g + 5 g Zimtzucker (1 TL)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
621 kcal	9,9 g	105,8 g	23,8 g	2,1 mg	0,6 mg	141,2 µg	62 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
288,5 mg	132,5 mg	5 mg	14,5 g

Gebratenes Schollenfilet mit Herzoginkartoffeln und Fenchelgemüse, Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing; Banane (Tag 3)

Zutaten für 10 Personen



Schollenfilet

1,4 kg Schollenfilet frisch oder TK
40 g Weizenmehl Type 405
50 ml Rapsöl
Jodsalz

Herzoginkartoffeln

1,2 kg Herzoginkartoffeln TK

Fenchelgemüse

2 kg Fenchel geputzt
40 g Weizenmehl Type 405
0,2 l Milch 1,5 % Fett
0,1 l Sahne 30 % Fett
0,2 l Gemüsebrühe
15 ml Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch oder TK

Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing

1,2 kg Gurke geschält
0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
30 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
10 g Dill frisch oder TK
10 g Petersilie frisch oder TK



Banane

1 kg Bananen

1. Für den Fisch die Schollenfilets salzen, mehlieren und in Öl von beiden Seiten braten.
Pro Portion: ~110 g
2. Für die Herzoginkartoffeln diese im Kombidämpfer oder im Backofen bei etwa 200°C garen.
Pro Portion: ~ 120 g (= 6 Stück/Portion)
3. Für das Fenchelgemüse den Fenchel in Stücke schneiden und in wenig Wasser oder im Kombidämpfer weich dünsten. Mehl in einem Topf trocken andarren, mit Milch, Sahne und Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehacktem Dill abschmecken.
Pro Portion: 250 g (10er Kelle)
4. Für den Gurkensalat Gurken in Scheiben hobeln und mit Joghurt, Öl, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern vermischen.
Pro Portion: ~150 g
5. Pro Person eine Banane bereit stellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (603 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
531 kcal	22 g	51,2 g	30,7 g	3,4 mg	0,4 mg	114,5 µg	56,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
287,7 mg	120,3 mg	3,3 mg	8,9 g

Blumenkohl-Brokkoli-Kartoffel-Auflauf mit Käsesoße Orangenjoghurt (Tag 4)

Zutaten für 10 Personen

Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf

- 0,8 kg Blumenkohl frisch oder TK
- 0,8 kg Brokkoli frisch oder TK
- 2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Käsesoße

- 60 g Weizenmehl Type 405
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 0,3 l Sahne 30 % Fett
- 0,15 g Emmentaler mind. 45 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Petersilie frisch

Orangenjoghurt

- 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,4 kg Quark 20 % Fett
- 80 g Zucker
- 0,3 kg Orangen geschält
- 100 ml Orangensaft
- 20 g Weizenkeime



1. Für den Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen, Kartoffeln in Scheiben schneiden und alles entweder im Kombidämpfer bei 100% Feuchtigkeit für etwa 10 Minuten oder in Salzwasser garen. Vorgegarte Kartoffelscheiben und das Gemüse in einer mit Öl gefetteten Form verteilen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Für die Käsesoße in einem Topf Mehl ohne Öl andarren und mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen und mehrmals umrühren. Mit Sahne verfeinern, den geriebenen Emmentaler einrühren, mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Soße über den Auflauf gießen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und im Ofen bei 180°C für etwa 20 Minuten backen. Mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.
Pro Portion: ca. 500 g
4. Für den Orangenjoghurt Joghurt und Quark mit Zucker glattrühren. Filetierte, in Stücke geschnittene Orangen, Orangensaft und Weizenkeime unterrühren.
Pro Portion: ca. 130 g (8er Kelle gehäuft)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
530 kcal	21,2 g	57,9 g	24,2 g	4 mg	0,5 mg	111,2 µg	154,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
456 mg	122 mg	3,77 mg	8,93 g

Kräuteromelette, Salzkartoffeln und Rahmspinat Tomatensalat mit Schafskäse (Tag 5)

Zutaten für 10 Personen

Kräuteromelette

- 10 Eier
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 20 g Kräuter gemischt frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer
- 40 ml Rapsöl

Kartoffeln

- 2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- Jodsalz
- Petersilie frisch

Rahmspinat

- 2 kg Spinat TK
- 0,2 kg Creme fraîche 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat



Tomatensalat mit Schafskäse

- 1,2 kg Tomaten geputzt
- 100 g Gemüsezwiebel geschält
- 0,2 kg Feta
- 20 g Petersilie frisch oder TK
- 20 g Basilikum frisch oder TK
- 15 ml Rapsöl
- 15 ml Olivenöl
- 20 ml Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,3 kg Baguette



1. Für das Omelette die Eier mit Milch, fein gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verquirlen. In Öl in einer Pfanne von beiden Seiten backen.
Pro Portion: ~100 g (Eisportionierer mit 70 mm Durchmesser)
2. Die Kartoffeln in Salzwasser garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
Pro Portion: ~200 g (9er Kelle)
3. Für den Rahmspinat tiefgefrorenen Spinat erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Creme fraîche verfeinern.
Pro Portion: ~ 220 g (10er Kelle nicht ganz gefüllt)
4. Für den Salat Tomaten und Gemüsezwiebeln schneiden, Feta würfeln und Kräuter hacken. Salat mit Öl und Essig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu 2 Scheiben Baguette pro Person reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
594 kcal	25,7 g	59,4 g	27,9 g	7,8 mg	0,5 mg	280,1 µg	113,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
471,3 mg	210,7 mg	10,9 mg	10,2 g

Kartoffel-Möhren-Untereinander (grobes Kartoffel-Möhren-Püree) mit Speckwürfeln und Mehrkornbrötchen, Kopfsalat mit Radieschen (Tag 6)

Zutaten für 10 Personen

Kartoffel-Möhren-Untereinander

- 2 kg Karotten geschält
- 2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,25 kg Zwiebeln geschält
- 0,3 kg Schweinespeck
- 50 ml Rapsöl
- 0,3 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer,
- 20 g Petersilie frisch

- 60 g Mehrkornbrötchen



Kopfsalat mit Radieschen

- 0,5 kg Kopfsalat geputzt
- 80 g Radieschen geputzt
- Petersilie und Schnittlauch
- 40 ml Rapsöl
- 40 ml Kräuteressig
- 80 ml Wasser
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer



1. Für das Untereinander Kartoffeln und Karotten in Stücke schneiden. Zwiebeln und Speck würfeln und in Öl anbraten. Gemüsebrühe angießen und die Kartoffeln und Karotten hinzufügen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen.
Mit einem Kartoffelstampfer das Untereinander zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu Mehrkornbrötchen reichen.
Pro Portion: ~ 500 g (12er Kelle) + Brötchen
2. Für den Salat den Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen und die Radieschen in Scheiben schneiden. Kräuter hacken und über den Salat streuen. Aus Öl, Essig, Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen und getrennt vom Salat transportieren. Kurz vor dem Verzehr Salat mit dem Dressing vermischen.
Pro Portion: ca. 70 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
574 kcal	20,6 g	77,3 g	17,8 g	3,6 mg	0,6 mg	79,3 µg	48,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
108 mg	109,3 mg	4,2 mg	13,8 g

Gekochtes Rindfleisch mit Soße, Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln; Obstsalat mit Joghurtsahne (Tag 7)

Zutaten für 10 Personen

Gekochtes Rindfleisch mit Soße

100 g Zwiebeln geschält
0,2 kg Karotten geschält
0,2 kg Knollensellerie geschält
20 ml Rapsöl
1 kg Rinderschulter
1 l Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer, Wacholder, Lorbeer



Kohlrabigemüse

2 kg Kohlrabi TK
50 g Weizenmehl Type 405
0,25 l Milch 1,5 % Fett
0,25 l Bratenfond vom Rindfleisch
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Petersilienkartoffeln

2 kg Kartoffeln festkochend geschält
20 g Petersilie frisch oder TK

Obstsalat mit Joghurtsahne

50 ml Zitronensaft
0,2 kg Äpfel geputzt
0,2 kg Birnen geputzt
0,2 kg Kiwis geputzt
0,2 kg Bananen geschält
0,2 kg Erdbeeren geputzt
0,15 l Sahne 30 % Fett
0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
80 g Zucker

1. Für das Rindfleisch Zwiebeln, Karotten und Selleriestücke in etwas Öl anbraten, Fleisch hinzufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Wacholder und Lorbeer hinzugeben und das Fleisch etwa 2 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen. Am Ende das Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Vom Bratenfond 250 ml für das Kohlrabigemüse abnehmen, den Rest mit dem Suppengemüse zusammen zu einer Soße pürieren, abschmecken und zum Fleisch servieren.
Pro Portion : etwa 85 g Fleisch
2. Den Kohlrabi im Kombidämpfer bei 100% Feuchtigkeit und 100°C etwa 10 Minuten garen bis das Gemüse bissfest ist. Weizenmehl in einem Topf trocken andarren. Milch und 250 ml von der Gemüsebrühe, in dem das Rindfleisch kochte einrühren und aufkochen lassen. Nach ca. 10 Minuten köcheln, die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zum Kohlrabi geben.
Pro Portion: 250 g (10er Kelle)
3. Kartoffeln im Kombidämpfer bei 100 % Feuchtigkeit und 100°C etwa 20 Minuten garen. Petersilie fein hacken und die Kartoffeln damit bestreuen.
Pro Portion: 200 g (9er Kelle)
4. Für den Obstsalat Obst in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft vermischen. Sahne mit Zucker steif schlagen und unter den Joghurt heben. Joghurtsahne auf den Obstsalat geben.
Pro Portion: 100 g Obst + ~65 g Joghurtsahne



Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
555 kcal	13,8 g	68,1 g	36,3 g	2,7 mg	0,3 mg	130,6 µg	139,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
269 mg	167,8 mg	6,3 mg	10,1 g

Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeisenplan

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
Woche Gesamt	5284	3968	16615	127	509	179	27	3	1040	655	2239	999	39	80
Montag - Mittagessen	870	564	2362	13	90	18	3		184	81	358	136	6	14
Kartoffel-Lauchsuppe mit Vollkornbrot	674	384	1606	10	57	13	2		163	69	190	100	4	11
Vanillepudding mit Himbeersoße und Schokostreuseln	196	181	757	3	32	5			20	12	168	36	1	3
Dienstag - Mittagessen	823	621	2600	10	106	24	2	1	141	62	289	133	5	15
Erbsen-Kartoffelpüree mit feinen Möhren	660	406	1701	8	64	17	2	1	132	61	128	107	4	14
Milchreis	157	192	806	2	36	6			9	2	146	24		1
Zucker braun	5	20	83		5						3	1		
Zimt	1	3	11		1						12	1		
Mittwoch - Mittagessen	743	531	2224	22	51	31	3		115	56	288	120	3	9
Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing	156	57	240	4	4	2	1		24	12	59	14		1
Schollenfilet mit Herzoginkartoffeln und Fenchelgemüse	487	385	1610	18	27	28	3		77	33	222	76	3	6
Banane	100	90	375		20	1			14	11	7	30		2
Donnerstag - Mittagessen	632	530	2218	21	58	24	4	1	111	155	456	122	4	9
Blumenkohl-Brokkoli-Gratin	502	410	1717	18	43	17	3		81	136	362	102	3	8
Orangenjoghurt	130	120	501	3	15	7	1		30	19	94	19		1
Freitag - Mittagessen	738	594	2487	26	59	28	8	1	280	113	471	211	11	10
Tomatensalat mit Schafskäse	190	196	822	9	21	8	2		62	28	84	27	1	3
Kräuteromelette, Salzkartoffeln und Rahmspinat	549	398	1665	17	38	20	6		218	86	388	183	10	7
Samstag - Mittagessen	642	574	2401	21	77	18	4	1	79	49	108	109	4	14
Kopfsalat mit Radieschen	69	46	193	4	1	1	1		25	10	18	8		1
Kartoffel-Möhren-Untereinander mit Speckwürfeln und Mehrkornbrötchen	573	527	2208	17	76	17	3	1	55	39	91	102	4	13
Sonntag - Mittagessen	837	555	2322	14	68	36	3		131	140	269	168	6	10
Rindfleisch, Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln	669	397	1664	8	45	34	2		105	111	195	145	6	8
Obstsalat mit Joghurtsahne	168	157	658	6	23	3	1		25	29	74	23	1	3
Woche Gesamt	5284	3968	16615	127	509	179	27	3	1040	655	2239	999	39	80