

„Fit durch den Winter“
Die nährstoffoptimierte
Aktionswoche
für „Essen auf Rädern“



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

Kürbisgratin mit Kartoffeln Milchreis mit Birnenkompott	4
Sellerie-Möhrensalat Kohlrabi-Spinat-Lasagne	5
Rotkohlsalat mit Apfel und Orange Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Kartoffelpüree Mandarinen	7
Chinakohlsalat mit Grapefruit Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	9
Lachs in Zitronensoße, Reis und Romanesco Joghurtimbale auf Fruchtspiegel	11
Roter Linseneintopf mit Vollkorntoast/ - brötchen und Kräuterfrischkäse Grießdessert mit Mango und Haselnusskrokant	13
Feldsalat mit Granatapfelkernen und Kürbiskernöl Szegediner Gulasch (Schweinefleisch, Paprika, Sauerkraut) mit Salzkartoffeln	15
Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeisenplan	17

	Mittagsmahlzeit	Nährwertangaben
Montag	Kürbisgratin mit Kartoffeln, Milchreis mit Birnenkompott	Energie: 564 kcal/ 2488 kJ Eiweiß: 24 g KH: 91 g Fett: 14 g
Dienstag	Sellerie-Möhrensalat, Kohlrabi-Spinat-Lasagne	Energie: 583 kcal/ 2442 kJ Eiweiß: 27 g KH: 80 g Fett: 16 g
Mittwoch	Rotkohlsalat mit Apfel und Orange, Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Kartoffelpüree, Mandarinen	Energie: 535 kcal/ 2240 kJ Eiweiß: 19 g KH: 58 g Fett: 24 g
Donnerstag	Chinakohlsalat mit Grapefruit, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	Energie: 613 kcal/ 2567 kJ Eiweiß: 21 g KH: 95 g Fett: 15 g
Freitag	Lachs in Zitronen-Kapernsoße, Reis und Romanesco, Joghurtimbale auf Fruchtspiegel	Energie: 613 kcal/ 2567 kJ Eiweiß: 30 g KH: 80 g Fett: 18 g
Samstag	Roter Linseneintopf mit Vollkorntoast/-brötchen und Kräuterfrischkäse, Grießdessert mit Mango und Haselnusskrokant	Energie: 564 kcal/ 2361 kJ Eiweiß: 29 g KH: 81 g Fett: 13 g
Sonntag	Feldsalat mit Granatapfelkernen und Kürbiskernöl, Szegediner Gulasch (Schweinefleisch, Paprika, Sauerkraut) mit Salzkartoffeln	Energie: 495 kcal/ 2073 kJ Eiweiß: 24 g KH: 44 g Fett: 24 g

Kürbisgratin mit Kartoffeln; Milchreis mit Birnenkompott (Tag 1)

Zutaten für 10 Personen

Kürbisgratin mit Kartoffeln

1,5 kg Kürbis gepuzt
20 ml Rapsöl
0,75 l Milch 1,5 % Fett
0,3 kg Schnittkäse mind. 45 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln

2 kg Kartoffeln geschält
Petersilie frisch oder TK



Milchreis

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

Birnenkompott

1 kg Birnen geschält
30 g Weizenkeime
Zimt



1. Für das Gratin den Kürbis in etwa 3 cm große Würfel schneiden und in einer gefetteten Auflaufform oder einem GN-Blech, nicht höher als 10 bis 12 cm aufschichten. Milch mit den Gewürzen gut mischen und über den Kürbis gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und mit Folie abgedeckt bei 220°C garen. Nach 30 bis 45 Minuten die Folie entfernen (der Kürbis muss dann schon fast weich sein, damit er am Ende der Garzeit musig zerfallen ist). Wenn der Käse zerlaufen und braun ist, kann das Gratin serviert werden.
Pro Portion: 260 g
2. Die Kartoffeln in Stücke schneiden und dämpfen. Mit Petersilie bestreuen und zum Gratin reichen.
Pro Portion: 200 g
3. Für den Milchreis Milch aufkochen lassen, Reis und Zucker einstreuen und etwa 30 Minuten garen.
Pro Portion: ~160g
4. Für das Kompott Birnen in Stücken schneiden und in etwas Wasser weich dünsten. Bei Belieben pürieren. Weizenkeime und Zimt unterrühren und zum Milchreis reichen.
Pro Portion: 100 g

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	14,3 g	90,7 g	23,5 g	3,6 mg	0,4 mg	95,5 µg	52,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
516 mg	112,1 mg	3,9 mg	9,9 g

Sellerie-Möhrensalat Kohlrabi-Spinat-Lasagne

(Tag 2)

Zutaten für 10 Personen

Sellerie-Möhrensalat

0,7 kg	Knollensellerie
20 ml	Essig
0,6 kg	Karotten geschält
20 ml	Weinessig
30 ml	Rapsöl
30 ml	Kondensmilch 4 % Fett
	Jodsalz, Pfeffer
30 g	Petersilie frisch

Kohlrabi-Spinat-Lasagne

0,3 kg	Zwiebeln geschält
1	Knoblauchzehe
30 ml	Rapsöl
	Lorbeerblatt getrocknet
50 g	Weizenmehl Type 405
1 l	Milch 1,5 % Fett
	Jodsalz, Pfeffer, Muskat
10 ml	Zitronensaft
0,5 kg	Blattspinat frisch oder TK
1,5 kg	Kohlrabi frisch oder TK
	Estragon frisch oder TK
1 kg	Lasagneplatten
0,2 kg	Emmentaler mind. 45 % Fett i. Tr.
30 g	Sonnenblumenkerne



1. Für den Salat Salzwasser mit Essig zum Kochen bringen. Sellerieknollen hineingeben und weich kochen. Danach herausnehmen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Karotten fein reiben. Öl mit Weinessig und der Kondensmilch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Sellerie und den Möhren vermischen. Petersilie hacken und über den Salat streuen.
Pro Portion: 145 g
2. Für die Lasagne Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und zusammen mit dem Lorbeer in Öl andünsten. Mehl unterrühren, kurz anschwitzen und mit Milch auffüllen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft würzen. Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Blattspinat mit Estragon würzen und abwechselnd mit Lasagneblättern und Béchamelsoße in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (200°C) etwa 30 bis 40 Minuten backen.
Pro Portion: ~ 560 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
583 kcal	16,4 g	79,8 g	27,1 g	4,7 mg	0,4 mg	198,2 µg	108,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
640 mg	184,7 mg	4,5 mg	12,9 g

Rotkohlsalat mit Apfel und Orange, Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Kartoffelpüree; Mandarinen

(Tag 3)

Zutaten für 10 Personen

Rotkohlsalat

- 0,8 kg Rotkohl geputzt
- 0,2 kg Äpfel geputzt
- 0,15 kg Orangen geputzt
- 20 ml Zitronensaft
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Kardamom, Koriander, Nelke
- 20 g Sonnenblumenkerne



Schwarzwurzel-Eier-Ragout

- 50 ml Weinessig
- 1,2 kg Schwarzwurzeln geputzt
- 10 Eier
- 50 ml Rapsöl
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 1 l Kochwasser
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Sahne 30 % Fett
- 20 g Senf
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- Petersilie frisch



Schwarzwurzeln sind 1-2 cm dicke, zylindrische Hauptwurzeln eines Korbblütlers, deren Milchsaft beim Anschneiden rasch oxidiert und sich braun verfärbt. Schwarzwurzeln werden ähnlich wie Spargel zubereitet, enthalten den löslichen Ballaststoff Inulin und sind reich an Calcium und Eisen.

Kartoffelpüree

- 2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 20 g Butter
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Stückobst

- 1,2 kg Mandarinen

1. Für den Salat den Rotkohl in feine Streifen schneiden, Äpfel und Orangen würfeln, und mit Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Gewürzen vermengen und ziehen lassen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
Pro Portion: ~120 g
2. Für das Ragout 20 ml Essig mit 1l Wasser vermischen. Schwarzwurzeln in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und ins Essigwasser legen. In einem Topf Wasser mit Salz und dem restlichen Essig zum Kochen bringen und darin die Gemüsestücke 15 bis 20 Minuten garen. Eier hart kochen und pellen. Schwarzwurzeln abschütten und das Kochwasser auffangen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und mit heißem Kochwasser auffüllen. Unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Milch und Sahne hinzufügen, evtl. pürieren, mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss gehackte Petersilie hinzufügen. Schwarzwurzeln und Eier in die Soße geben.
Pro Portion: ~350 g

3. Für das Kartoffelpüree Kartoffeln garen und noch heiß mit Milch und Butter stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Pro Portion: 230 g
4. Pro Person zwei Mandarinen austeilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
535 kcal	24,2 g	57,9 g	18,6 g	13,2 mg	0,5 mg	143,9 µg	116,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
266 mg	119,7 mg	7,5 mg	29,1 g

Chinakohlsalat mit Grapefruit; Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße (Tag 4)

Zutaten für 10 Personen

Chinakohlsalat mit Grapefruit

0,7 kg Chinakohl geputzt
0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
20 ml Zitronensaft
20 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
0,2 kg Grapefruit geputzt
20 g Petersilie frisch



Hirseauflauf

1,5 l Milch 1,5 % Fett
0,6 kg Hirse
60 g Zucker
Vanilleschote
Jodsalz
5 Eigelb oder 110 ml pasteurisiertes Eigelb
5 Eiweiß oder 190 ml Eiweiß
20 g Sesam
30 g Weizenkeime
15 ml Rapsöl
1,8 kg Äpfel geputzt
30 g Zucker braun
1 g Zimt

Vanillesoße

1 l Milch 1,5 % Fett
30 g Puddingpulver mit Vanillegeschmack
30 g Zucker

1. Für den Chinakohlsalat diesen in feine Streifen schneiden. Aus Joghurt, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Chinakohl vermischen. Grapefruit klein schneiden und unter den Salat geben. Salat mit gehackter Petersilie bestreuen.
Pro Portion: 120 g (8er Kelle)
2. Für den Hirseauflauf die Milch mit Hirse, Vanilleschote, und etwas Salz aufkochen und 30 Minuten quellen lassen, anschließend die Vanilleschote entfernen. Eigelb schaumig rühren, Eiweiß mit Zucker steif aufschlagen. Beides mit dem Sesam und den Weizenkeimen unter die etwas abgekühlte Hirsemasse heben. Die Masse teilen und den ersten Teil in eine gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Die geschnittenen oder geraspelten Äpfel darauf verteilen und den zweiten Teil der Masse darüber geben.
Anschließend bei 200°C ca. 35 bis 40 Minuten backen. Mit braunem Zucker und Zimt bestreuen.
Pro Portion: 430 g
3. Für die Vanillesoße das Puddingpulver und den Zucker mit etwas Milch anrühren. Die restliche Milch aufkochen und das angerührten Pulver einrühren. Einmal aufkochen lassen und zum Hirseauflauf servieren.
Pro Portion: ~100 ml (8er Kelle)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
613 kcal	15,1 g	95,3 g	21,2 g	2,9 mg	0,3 mg	135,1 µg	47 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
421,3 mg	168,7 mg	7,7 mg	13,2 g

Lachs in Zitronen-Kapernsoße, Reis und Romanesco; Joghurttimbale auf Fruchtspiegel (Tag 5)

Zutaten für 10 Personen

Lachs

1 kg Lachsfilet frisch oder TK
20 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

Zitronen-Kapernsoße

0,2 l Wasser
0,4 l Milch 1,5 % Fett
15 g Weizenstärke
20 ml Zitronensaft
20 g Kapern Konserve
Jodsalz, Pfeffer
0,1 l Sahne 30 % Fett

Reis

0,9 kg Reis parboiled
Jodsalz

Romanescogemüse

2 kg Romanesco frisch oder TK

Joghurttimbale auf Fruchtspiegel

1 kg Vanille-Joghurt 1,5 % Fett
12 g Gelatine
0,5 kg Heidelbeeren TK
50 g Zucker
10 ml Zitronensaft
10 ml Zitronenmelisse frisch



1. Für den Lachs diesen in etwas Öl in einer Pfanne oder im Konvektomaten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Pro Portion: 80 g
2. Für die Zitronen-Kapernsoße Wasser und Milch erhitzen und mit der Stärke binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft und Kapern hinzufügen und mit Sahne verfeinern.
Pro Portion: 75 ml (7er Kelle)
3. Reis in Salzwasser garen.
Pro Portion: 180 g (9er Kelle nicht ganz gefüllt)
4. Romanesco in wenig Wasser dünsten oder im Konvektomaten garen.
Pro Portion: 200 g (9er Kelle)
5. Für die Joghurttimbale Gelatine in Wasser einweichen. Nach 5 Minuten tropfnass in einem Topf erwärmen. In die aufgelöste Gelatine einige Löffel Joghurt hinzufügen und verrühren. Diese Mischung in den restlichen Joghurt rühren, in Förmchen gießen und erkalten lassen (oder in einer große Schüssel erkalten lassen)
Heidelbeeren auftauen, mit Zucker und Zitronensaft und evtl. Zitronenmelisse pürieren.
Fruchtsoße in ein Schälchen gießen und die Joghurtspeise darauf stürzen(oder aus der großen Schüssel mit dem Eisportionierer Kugeln formen). Mit Zitronenmelisse garnieren.
Pro Portion: 100 g Joghurtspeise+ 58 g Heidelbeersoße



Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
613 kcal	18,2 g	79,7 g	30,2 g	3,7 mg	0,4 mg	120,1 µg	102,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
233,3 mg	83,1 mg	3,6 mg	10,3 g

Roter Linseneintopf mit Vollkorntoast/-brötchen und Kräuterfrischkäse; Grießdessert mit Mango und Haselnusskrokant

(Tag 6)

Zutaten für 10 Personen

Roter Linseneintopf

Obwohl dieses Gericht fleisch- und fischlos ist, liefert es durch die Kombination von Hülsenfrüchten (Linsen) mit Getreide (Vollkornbrötchen) wertvolles und **gut verwertbares Eiweiß**.

0,2 kg Zwiebeln geschält
40 ml Rapsöl
0,5 kg Karotten geschält
0,7 kg Stangensellerie geputzt
Currypulver
50 g Tomatenmark
2,5 l Gemüsebrühe
0,6 kg Rote Linsen
20 ml Balsamicoessig
Jodsalz, Pfeffer



0,6 kg Vollkorntoast/-brötchen
0,2 kg Kräuterfrischkäse mind. 20 % Fett i. Tr.

Grießpudding

0,8 l Milch 1,5 % Fett
60 g Zucker
Vanilleschote
60 g Weizengrieß
0,5 kg Mango geputzt

Krokant

50 g Zucker
50 g Haselnüsse
20 ml Wasser

1. Für den Eintopf Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Karotten und Selleriestangen in Stücke schneiden und zusammen mit dem Curry und dem Tomatenmark mit anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Brühe zum Kochen bringen. Nach etwa 5 Minuten die Linsen dazugeben und weitere 10 Minuten kochen. Mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Toastbrot kurz vor dem Verzehr rösten oder Vollkornbrötchen aufschneiden und Kräuterfrischkäse dazu reichen.
Pro Portion: ~ 460 g (12er Kelle nicht ganz gefüllt)

2. Für das Dessert die Milch mit Zucker und ausgekratzter Vanilleschote aufkochen lassen und den Grieß unter Rühren einrieseln lassen. Anschließend bei geschlossenem Deckel quellen lassen. Mango in Stücke oder Scheiben schneiden und die Schälchen damit auslegen. Grießpudding einfüllen.

3. Für den Krokant Zucker in einer Pfanne schmelzen, die gehackten Haselnüsse mit etwas Wasser hineingeben und goldbraun anschwitzen. Abkühlen lassen. In einer Küchenmaschine zerkleinern und über das Grießdessert streuen.

Pro Portion: 154 g = ca. 90 g Grießpudding (gehäufte 7er Kelle) + 50 g Mango + 10 g Krokant (1 EL)



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	12,9 g	81,3 g	28,7 g	4,5 mg	0,6 mg	157,1 µg	29,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
273,5 mg	175,4 mg	7,6 mg	19,5 g

Feldsalat mit Granatapfelkernen und Kürbiskernöl, Szegeediner Gulasch (Schweinefleisch, Paprika, Sauerkraut) mit Salzkartoffeln (Tag 7)

Zutaten für 10 Personen

Feldsalat mit Granatapfelkernen*

Granatapfel sind apfelgroße, rot-gelb gefärbte Beerenfrüchte. Deren von Fruchtfleisch umgebenen süß-säuerlichen Samen können in Süßspeisen oder Salaten verwendet oder zu Saft bzw. Sirup verarbeitet werden. Granatäpfel sind reich an bioaktiven Substanzen, Kalium und Vitamin C.

0,5 kg Feldsalat geputzt
100 g Granatapfelkerne*
0,15 kg Karotten geschält
10 g Süßen Senf
40 ml Balsamicoessig
20 ml Kürbiskernöl
20 ml Rapsöl
20 ml Wasser
Jodsalz, Pfeffer



Szegeediner Gulasch



0,2 kg Zwiebeln geschält
2 Knoblauchzehen geschält
20 ml Rapsöl
0,85 kg Gulasch vom Schwein
100 g Tomatenmark
1,5 l Gemüsebrühe
5 g Kümmel
Paprika edelsüß, Lorbeerblatt
0,6 kg Paprikaschoten geputzt
1,5 kg Sauerkraut abgetropft
0,25 kg Saure Sahne 10 % Fett
30 g Weizenstärke
Jodsalz, Pfeffer

Salzkartoffeln

2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
Jodsalz
20 g Petersilie frisch oder TK

1. Für den Salat den Feldsalat waschen und falls erforderlich in Stücke schneiden. Granatapfelkerne aus dem Apfel lösen, Karotten mit dem Sparschäler in Streifen schneiden und beides zum Feldsalat geben. Senf, Salz, Pfeffer mit Balsamicoessig geschmeidig rühren und die Öle unterschlagen. Etwas Wasser hinzufügen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.
Pro Portion: 75 g Salat + 10 ml Soße
2. Für das Gulasch Fleisch in Öl scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit anbraten. Tomatenmark hinzufügen, kurz mit anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und Gewürze hineingeben. Etwa 1 Stunde köcheln lassen. Paprikaschoten würfeln und mit dem Sauerkraut etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben. Saure Sahne mit Mehl verrühren und unterrühren. Etwa 10 Minuten schmoren lassen und nochmals abschmecken.
Pro Portion: ~500 g

3. Für die Salzkartoffel diese in Salzwasser garen oder Kartoffeln im Kombidämpfer bei 100 % Feuchtigkeit und 100°C etwa 20 Minuten garen. Petersilie fein hacken, Kartoffeln damit bestreuen und zum Gulasch servieren.
Pro Portion: 220 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
495 kcal	23,8 g	43,6 g	24,1 g	4,2 mg	0,7 mg	149,8 µg	123,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
177,5 mg	99,6 mg	5,9 mg	9,6 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	5055	3998	16739	125	528	174	37	3	1000	581	2528	943	41	105
Montag - Mittagessen	720	594	2488	14	91	24	4		96	53	516	112	4	10
Kürbisgratin mit Kartoffeln	460	340	1421	12	41	16	2		62	48	356	72	3	6
Milchreis	157	192	806	2	36	6			9	2	146	24		1
Birnenkompott	103	63	262	1	13	1	1		25	3	14	16	1	3
Dienstag - Mittagessen	707	583	2442	16	80	27	5		198	109	640	185	5	13
Sellerie-Möhrensalat	144	64	269	4	6	2	1		46	11	62	19	1	5
Kohlrabillasagne	564	519	2173	13	74	25	4		152	98	578	166	4	8
Mittwoch - Mittagessen	789	535	2240	24	58	19	13	1	144	116	266	120	8	29
Rotkohlsalat mit Apfel und Orange	123	75	314	4	8	2	3		35	56	41	24	1	3
Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Kartoffelpüree	586	420	1758	20	42	16	10		104	37	198	86	7	25
Mandarinen	80	40	168		8	1			6	24	26	9		1
Donnerstag - Mittagessen	659	613	2567	15	95	21	3		135	47	421	169	8	13
Chinakohlsalat mit Grapefruit	117	48	200	3	4	2	1		54	31	62	14	1	1
Hirseauflauf mit Äpfeln	436	493	2063	11	81	16	2		76	15	239	142	7	12
Vanillesoße	106	73	304	2	11	4			5	1	121	12		
Freitag - Mittagessen	696	613	2567	18	80	30	4		120	103	233	83	4	10
Lachs in Zitronensoße, Reis und Romanesco	538	484	2026	16	57	26	3		104	91	121	71	3	7
Joghurtimbale auf Fruchtspiegel	158	129	540	2	22	5	1		16	12	113	12	1	3
Samstag - Mittagessen	696	564	2361	13	81	29	5	1	157	30	274	175	8	20
Roter Linseneintopf mit Vollkorntoast und Kräuterfrischkäse	542	398	1664	8	56	24	3	1	128	10	164	148	7	18
Grießdessert mit Mango und Haselnusskrokant	154	166	697	5	26	4	2		29	20	110	28	1	2
Sonntag - Mittagessen	788	495	2073	24	44	24	4	1	150	124	178	100	6	10
Feldsalat mit Granatapfelkernen und Kürbiskernöl	87	60	253	4	4	1	1		76	19	25	10	1	2
Szegediner Gulasch mit Salzkartoffeln	701	435	1821	20	40	23	3	1	74	105	153	89	5	8
Woche Gesamt	5055	3998	16739	125	528	174	37	3	1000	581	2528	943	41	105