

# Nährstoffoptimierter Speisenplan Woche 4

## „Essen auf Rädern“



Gesund essen, besser leben.

[www.fitimalter-dge.de](http://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](http://www.in-form.de)

## Inhalt

Königsberger Klopse in Kapernsoße, dazu Reis und Möhrengemüse .....	4
Rotkohlsalat mit Apfel und Orange Kohlrabi-Spinat-Lasagne .....	5
Heringsfilets mit Dillschmand, grünen Bohnen und Salzkartoffeln Banane .....	6
Champignonsalat Reiskuchen mit Erbsen und Mais .....	7
Eisbergsalat mit Vinaigrette Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße .....	8
Kürbisgratin mit Kartoffeln Milchreis mit Birnenkompott .....	10
Vollkornspaghetti mit Möhrenbolognese Beeren-Butterkuchen.....	11
Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeisenplan .....	13

# Speisenplan für „Essen auf Rädern“ Woche 4



Gesund essen, besser leben.

	Mittagsmahlzeit	Nährwertangaben
<b>Montag</b>	Königsberger Klopse in Kapernsoße, dazu Reis und Möhengemüse	Energie: 664 kcal/ 2781 KJ Eiweiß: 38 g KH: 71 g Fett: 25 g
<b>Dienstag</b>	Rotkohlsalat mit Apfel und Orange Kohlrabi-Spinat-Lasagne	Energie: 503 kcal/ 2107 KJ Eiweiß: 27 g KH: 64 g Fett: 15 g
<b>Mittwoch</b>	Heringsfilets mit Dillschmand, grünen Bohnen und Salzkartoffeln, Banane	Energie: 592 kcal/ 2479 KJ Eiweiß: 28 g KH: 80 g Fett: 18 g
<b>Donnerstag</b>	Champignonsalat Reiskuchen mit Erbsen und Mais	Energie: 683 kcal/ 2862 KJ Eiweiß: 42 g KH: 80 g Fett: 21 g
<b>Freitag</b>	Eisbergsalat mit Vinaigrette Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	Energie: 572 kcal/ 2394 KJ Eiweiß: 31 g KH: 59 g Fett: 22 g
<b>Samstag</b>	Kürbisgratin mit Kartoffeln Milchreis mit Apfelkompott	Energie: 594 kcal/ 2485 KJ Eiweiß: 17 g KH: 83 g Fett: 21 g
<b>Sonntag</b>	Vollkornspaghetti mit Möhrenbolognese Beeren-Butterkuchen	Energie: 632 kcal/ 2647 KJ Eiweiß: 42 g KH: 79 g Fett: 16 g

## Königsberger Klopse in Kapernsoße, dazu Reis und Möhrengemüse (Tag 1)

Zutaten für 10 Personen

### Königsberger Klopse

1,2 kg Schwein/Rind Hackfleisch  
 60 g Paniermehl  
 40 g Weizenkeime  
 2,5 Eier oder 150 ml pasteurisiertes Ei  
 0,3 kg Zwiebeln geschält  
 40 g Senf  
 Jodsalz, Pfeffer

### Kapernsoße

30 ml Rapsöl  
 0,3 kg Zwiebeln geschält  
 30 g Weizenmehl Type 405  
 0,5 l Milch 1,5 % Fett  
 0,15 l Gemüsebrühe  
 30 g Kapern  
 Jodsalz, Pfeffer

### Reis

0,4 kg Reis parboiled  
 Schnittlauch frisch oder TK

### Möhrengemüse

1,5 kg Karotten geschält  
 20 ml Rapsöl  
 20 g Zucker  
 Jodsalz, Petersilie frisch oder TK

1. **Für die Königsberger Klopse** aus Fleisch, Paniermehl, Weizenkeimen, Eiern, Zwiebelwürfeln, Senf, Salz und Pfeffer einen Kloßteig erstellen. Klopse formen und in Fleisch-, oder Gemüsebrühe garziehen lassen.

**Für die Kapernsoße** Öl erhitzen Zwiebelwürfel darin anbraten, mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Milch und Brühe aufgießen, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kapern zugeben und in der Soße erwärmen. Gegarte Klopse in die Soße geben.  
 Pro Portion: ~145 g Klopse + 100 ml Soße (8er Kelle)

2. Den Reis in Salzwasser garen. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.  
 Pro Portion: 120 g (8er Kelle)
3. Für das Möhrengemüse die Karotten in Scheiben oder Würfel schneiden, mit etwas Öl vermengen und im Kombidämpfer garen. Mit Salz und Zucker würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
603 kcal	27 g	58,1 g	31,4 g	2,9 mg	0,7 mg	46,9 µg	9,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
146,1 mg	74,3 mg	4,1 mg	6,9 g

## Rotkohlsalat mit Apfel und Orange Kohlrabi-Spinat-Lasagne

(Tag 2)



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, Pfeffer, Kardamom, Koriander, Nelke, Ingwer
- 20 g Sonnenblumenkerne

### 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
- 1,5 kg Kohlrabi frisch oder TK
- 0,5 kg Blattspinat 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 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 die Lasagne Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und zusammen mit dem Lorbeer andünsten. Mehl unterrühren, kurz anschwitzen und mit Milch auffüllen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Béchamelsoße mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Blattspinat 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)
594 kcal	16,7 g	81,5 g	27,2 g	6,3 mg	0,4 mg	186,7 µg	153,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
619,8 mg	190,5 mg	4,6 mg	11,1 g

## Heringsfilets mit Dillschmand, grünen Bohnen und Salzkartoffeln Banane (Tag 3)

Zutaten für 10 Personen

### Heringsfilets

1 kg Heringsdoppelfilets  
40 g Weizenmehl Type 405  
40 g Rapsöl  
Jodsalz

### Dillschmand

0,3 kg Saure Sahne 10 % Fett  
0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer  
Dill frisch oder TK



### Grüne Bohnen

1,5 kg Bohnen grün frisch oder TK  
Jodsalz, Pfeffer  
Bohnenkraut

### Salzkartoffeln

2 kg Kartoffeln geschält  
Jodsalz

### Banane

1,4 kg Bananen

1. Die Heringsfilets mehlieren, salzen und in Öl bei 170°C in der Pfanne 2 Minuten von jeder Seite braten. Im Kombidämpfer bei kombinierter Hitze 72°C oder im Backofen bei 150°C ca. 5 Minuten fertiggaren.
2. Für den Dillschmand die saure Sahne und den Joghurt mit gehacktem Dill, Salz und Pfeffer glatt rühren.
3. Die grünen Bohnen ca. 3 Minuten im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf 3 Minuten blanchieren. Danach mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen.
4. Die Kartoffeln halbieren und im Kombidämpfer bei 100°C Dampf ca. 35 Minuten oder im Salzwasser ca. 35 Minuten im Topf garen.
5. Pro Person eine Banane reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
648 kcal	26,5 g	71,8 g	28,1 g	2,9 mg	0,3 mg	90,3 µg	63,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
230,8 mg	148,8 mg	4,2 mg	8,6 g

## Champignonsalat Reiskuchen mit Erbsen und Mais (Tag 4)

Zutaten für 10 Personen

### Champignonsalat

- 1 kg Champignons geputzt
- 20 ml Zitronensaft
- 30 ml Wasser
- 30 ml Rapsöl
- 30 g Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer

### Reiskuchen

- 0,5 kg Reis parboiled
- Jodsalz
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 0,35 kg Weizenmehl Type 405
- Jodsalz
- 10 g Backpulver
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 5 Eier
- 70 ml Rapsöl
- 0,8 kg Erbsen grün frisch oder TK
- 0,2 kg Mais TK
- 0,3 kg Gouda mind. 45% Fett i. Tr.
- 10 ml Rapsöl für die Auflaufform

1. Für den Champignonsalat Champignons in Scheiben schneiden, in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten und abkühlen lassen. Aus Zitronensaft, Wasser, Öl, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie ein Dressing herstellen und mit den Champignons vermischen.  
Pro Portion: 110 g
2. Für den Reiskuchen, Reis in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Zwiebeln würfeln. Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben; Milch, Eier und Öl hinzufügen und glattrühren. Zwiebeln, Erbsen, Mais, Reis und geriebenen Käse unterheben und alles in eine gefettete Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde bei 200°C backen.  
Pro Portion: ~360 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
591 kcal	21,9 g	71,6 g	25,9 g	2,9 mg	0,5 mg	117,8 µg	22,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
374,5 mg	77,3 mg	4,4 mg	7,9 g

## Eisbergsalat mit Vinaigrette; Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße (Tag 5)

Zutaten für 10 Personen

### Eisbergsalat mit Vinaigrette

0,6 kg Eisbergsalat geputzt  
30 ml Kräuternessig  
40 ml Rapsöl  
10 g Senf  
Jodsalz, Pfeffer  
Schnittlauch und Petersilie frisch oder TK

### 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 pasteurisiertes Eiweiß  
20 g Sesam  
30 g Weizenkeime  
15 ml Rapsöl  
1,8 kg Äpfel geputzt  
30 g Zucker braun  
Zimt

**Hirse** ist die älteste Getreideart. Die kleinen runden Körner wurden bereits vor 8000 Jahren zur Brotherstellung verwendet. Heute wird Hirse wegen dem hohen Gehalt an Mineralstoffen, v. a. Eisen, geschätzt.



### Vanillesoße

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

1. Für den Salat diesen in Stücke zupfen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern ein Dressing herstellen und kurz vor dem Verzehr mit dem Salat vermengen.  
Pro Portion: ~60 g Salat + 10 ml Soße
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 und 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)
610 kcal	16,7 g	92,5 g	20,6 g	3,4 mg	0,3 mg	107,6 µg	26,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
386,2 mg	163,6 mg	8 mg	12,9 g

## Kürbisgratin mit Kartoffeln Milchreis mit Birnenkompott

(Tag 6)

Zutaten für 10 Personen

### Kürbisgratin mit Kartoffeln

1,5 kg Kürbis geputzt  
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

1,2 l Milch 1,5 % Fett  
0,3 kg Milchreis  
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 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: ~160 g
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

## Vollkornspaghetti mit Möhrenbolognese; Beeren-Butterkuchen (Tag 7)

Zutaten für 10 Personen

### Vollkornspaghetti

0,9 kg Vollkorn-Spaghetti

### Möhrenbolognese

30 ml Rapsöl

0,3 kg Zwiebeln geschält

1 kg Tomaten geputzt

Jodsalz, Pfeffer

10 g Zucker

20 g Kräuter der Provence frisch oder TK

0,7 kg Karotten geschält

20 ml Rapsöl

### Zum Bestreuen:

0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

Zutaten für 24 Personen

### Beeren-Butter-Kuchen

0,25 l Milch 1,5 % Fett

30 g Hefe

0,1 kg Zucker

0,2 kg Weizenmehl Type 405

0,3 kg Dinkel Vollkornmehl

Jodsalz

2 Eier

0,1 kg Butter

0,3 kg Heidelbeeren TK

0,3 kg Johannisbeeren rot TK

30 g Mandelblätter

50 g Zucker braun

Zimt

1. Nudeln in Salzwasser garen.  
Pro Portion : 180 g (9er Kelle)
2. Für die Möhrenbolognese Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten. Tomatenwürfel hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Soße pürieren und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Karotten in Würfel schneiden und in Öl etwa 10 Minuten dünsten. Mit der Tomatensoße auffüllen und zu den Spaghetti reichen. Parmesan reiben und über die Spaghetti streuen.  
Pro Portion: ~210 g Gemüsesoße und 10 g Parmesan
3. Für den Kuchen die Milch erwärmen. Hefe zerbröseln und mit Zucker und etwas warmer Milch glatt rühren. Diese Mischung mit Mehl, der restlichen Milch, Salz und den Eiern in einer Schüssel verkneten. Weiche Butter in Stückchen hinzufügen und ebenfalls zu dem Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Teig nochmals durchkneten und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und glatt rollen. Nochmals etwa 30 Minuten gehen lassen. Beerenobst auf dem Kuchen verteilen, mit Mandelblättern und braunem Zucker bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 25 bis 30 Minuten backen. Kuchen in 24 Stücke teilen. Pro Portion ergibt das etwa ein Stück von 75 g



Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
558 kcal	15,6 g	82 g	20,9 g	3,5 mg	0,7 mg	121,1 µg	27,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
211,3 mg	133 mg	5,2 mg	16,3 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]
<b>Woche Gesamt</b>	<b>4127</b>	<b>4200</b>	<b>17583</b>	<b>139</b>	<b>548</b>	<b>178</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>766</b>	<b>356</b>	<b>2485</b>	<b>900</b>	<b>34</b>	<b>74</b>
<b>Montag - Mittagessen</b>	<b>525</b>	<b>603</b>	<b>2526</b>	<b>27</b>	<b>58</b>	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>146</b>	<b>74</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
Königsberger Klopse mit Kapernsoße, Reis und Möhren	525	603	2526	27	58	31	3	1	47	10	146	74	4	7
<b>Dienstag - Mittagessen</b>	<b>686</b>	<b>594</b>	<b>2487</b>	<b>17</b>	<b>82</b>	<b>27</b>	<b>6</b>		<b>187</b>	<b>154</b>	<b>620</b>	<b>191</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
Rotkohlsalat mit Apfel und Orange	123	75	314	4	8	2	3		35	56	41	24	1	3
Kohlrabi-Spinat-Lasagne	564	519	2173	13	74	25	4		152	98	578	166	4	8
<b>Mittwoch - Mittagessen</b>	<b>640</b>	<b>648</b>	<b>2715</b>	<b>27</b>	<b>72</b>	<b>28</b>	<b>3</b>		<b>90</b>	<b>63</b>	<b>231</b>	<b>149</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
Heringsfilets mit Dillschmand, grünen Bohnen, Salzkartoffeln	500	523	2190	26	44	27	3		71	48	221	107	4	6
Banane	140	125	525		28	2			20	15	10	42	1	3
<b>Donnerstag - Mittagessen</b>	<b>471</b>	<b>591</b>	<b>2475</b>	<b>22</b>	<b>72</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>118</b>	<b>23</b>	<b>375</b>	<b>77</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Champignonssalat	109	50	209	3	1	4	1		30	11	18	17	1	2
Reiskuchen mit Erbsen und Mais	362	541	2266	19	71	22	2		88	12	356	61	3	6
<b>Freitag - Mittagessen</b>	<b>612</b>	<b>610</b>	<b>2555</b>	<b>17</b>	<b>93</b>	<b>21</b>	<b>3</b>		<b>108</b>	<b>27</b>	<b>386</b>	<b>164</b>	<b>8</b>	<b>13</b>
Eisbergsalat mit Vinaigrette	70	45	189	4	1	1	1		27	10	26	9	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		
<b>Samstag - Mittagessen</b>	<b>720</b>	<b>594</b>	<b>2488</b>	<b>14</b>	<b>91</b>	<b>24</b>	<b>4</b>		<b>96</b>	<b>53</b>	<b>516</b>	<b>112</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
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
<b>Sonntag - Mittagessen</b>	<b>473</b>	<b>558</b>	<b>2337</b>	<b>16</b>	<b>82</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>121</b>	<b>27</b>	<b>211</b>	<b>133</b>	<b>5</b>	<b>16</b>
Vollkornspaghetti mit Möhrenbolognese	399	398	1667	10	59	16	3	1	59	21	185	108	3	14
Beeren-Butterkuchen	74	160	670	6	23	4	1		63	6	27	25	2	3
<b>Woche Gesamt</b>	<b>4564</b>	<b>4210</b>	<b>17628</b>	<b>134</b>	<b>516</b>	<b>222</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>967</b>	<b>480</b>	<b>2008</b>	<b>954</b>	<b>44</b>	<b>90</b>