

# Nährstoffoptimierter Speiseplan Woche 2

## „Essen auf Rädern“



Gesund essen, besser leben.

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

**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten des Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

## Inhalt

Kopfsalat mit Radieschen	
Frühlingshackbraten (Rinderhackfleisch, Lauchzwiebeln, Kräuter) mit Gemüse Couscous (Karotten, Porree).....	4
Krautsalat	
Roter Linseneintopf (Karotten, Stangensellerie) mit Vollkornbrot, Kirschjoghurt.....	6
Lachs in Zitronen-Kapernsoße mit Reis und Romanescogemüse	
Birnenkompott mit Zimtjoghurt.....	7
Apfel-Möhren-Rohkost	
Vollkornnudelaufbau mit Schinken, Paprika, Erbsen und Mais.....	9
Kräuteromelette, Salzkartoffeln und Rahmspinat	
Bananenquark mit Schokostreuseln .....	11
Kartoffel-Lauchsuppe mit Vollkornbrot	
Streuselkuchen mit Kirschen .....	12
Piccata milanese (Kalbsschnitzel in Parmesan-Panade) mit Nudeln und Tomatensoße	
Frische Ananas .....	13
Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeisenplan .....	15

## Speiseplan für „Essen auf Rädern“ Woche 2

	Mittagsmahlzeit	Brennwert- angaben
<b>Montag</b>	Kopfsalat mit Radieschen Frühlingshackbraten (Rinderhackfleisch, Lauchzwiebeln, Kräuter) mit Gemüse Couscous (Karotten, Porree)	Energie: 683 kcal 2858 KJ
<b>Dienstag</b>	Krautsalat Roter Linseneintopf (Karotten, Stangensellerie) mit Vollkornbrot Kirschjoghurt	Energie: 704 kcal 2947 KJ
<b>Mittwoch</b>	Lachs in Zitronen-Kapernsoße mit Reis und Romanescogemüse Birnenkompott mit Zimtjoghurt	Energie: 620 kcal 2598 KJ
<b>Donnerstag</b>	Apfel-Möhren-Rohkost Vollkornnudelaufbau mit Schinken, Paprika, Erbsen und Mais	Energie: 711 kcal 2973 KJ
<b>Freitag</b>	Kräuteromelette, Salzkartoffeln und Rahmspinat Bananenquark mit Schokostreuseln	Energie: 578 kcal 2418 KJ
<b>Samstag</b>	Kartoffel-Lauchsuppe mit Vollkornbrot Streuselkuchen mit Kirschen	Energie: 592 kcal 2469 KJ
<b>Sonntag</b>	Piccata milanese (Kalbschnitzel in Parmesan-Panade) mit Nudeln und Tomatensoße Frische Ananas	Energie: 660 kcal 2761 KJ

## Kopfsalat mit Radieschen Frühlingshackbraten (Lauchzwiebeln, Kräuter) mit Gemüse Couscous (Karotten, Porree) (Tag 1)

Zutaten für 10 Personen

### Kopfsalat mit Radieschen



0,5 kg Kopfsalat geputzt  
80 g Radieschen geputzt  
10 g Petersilie frisch  
10 g Schnittlauch frisch  
40 ml Rapsöl  
40 ml Kräuternessig  
80 ml Wasser  
5 g Zucker  
Jodsalz, Pfeffer

### Frühlingshackbraten

1,2 kg Hackfleisch (Rind) frisch oder TK  
100 g Zwiebeln geschält  
0,2 kg Lauchzwiebeln geputzt  
50 g Kräuter gemischt frisch oder TK  
40 g Senf  
Jodsalz, Pfeffer  
2 Eier  
30 g Paniermehl  
30 ml Rapsöl

### Gemüse Couscous

0,7 kg Couscous  
0,4 kg Karotten geschält  
0,4 kg Porree geputzt  
10 g Gemüsebrühe gekörnt  
Pfeffer

1. 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
2. Für den Hackbraten die Zwiebeln fein würfeln, Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden, Kräuter hacken und mit dem Hackfleisch vermengen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Eier und Paniermehl hinzufügen und alles miteinander vermengen. Masse zu einem Braten formen und auf ein gefettetes Backblech oder in eine gefettete Auflaufform geben.  
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40 bis 50 Minuten garen.  
Pro Portion: ca. 140 g
3. Für den Couscous diesen in Salzwasser garen und ausquellen lassen. Karotten in kleine Würfel und Porree in Ringe schneiden. Gemüse in wenig Wasser etwa 10 Minuten dünsten. Couscous mit dem Gemüse vermengen und mit gekörnter Brühe und Pfeffer würzen.  
Pro Portion: ca. 290 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (509 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
683 kcal	24,9 g	81,2 g	38,1 g	3,1 mg	0,4 mg	77 µg	28,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
148mg	116 mg	6,5 mg	10,1 g

## Krautsalat Roter Linseneintopf (Karotten, Stangensellerie) mit Vollkorntoast/-brot und Kräuterfrischkäse, Kirschjoghurt (Tag 2)

Zutaten für 10 Personen

### Krautsalat

- 1,5 kg Weißkohl geputzt
- 50 ml Rapsöl
- 50 ml Weinessig
- 20 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer, Kümmel

### Roter Linseneintopf

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 60 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\*
- 0,2 kg Kräuterfrischkäse mind. 20 % Fett i. Tr.

### Kirschjoghurt

- 1 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,3 kg Kirschen tiefgekühlt
- 40 g Zucker

1. Für den Salat den Weißkohl in feine Streifen schneiden und mit einem Dressing aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Kümmel durchkneten. Ziehen lassen.  
 Pro Portion: ~160 g
2. 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 und Kräuterfrischkäse dazu reichen.  
 Pro Portion: ~ 550 g (12er Kelle)
3. Für den Kirschjoghurt die Kirschen auftauen lassen und mit Joghurt und Zucker vermischen.

\*Statt Toastbrot können auch Vollkornbrötchen verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (928 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
704 kcal	22,6 g	104,6 g	30,1 g	8,9 mg	0,5 mg	177 µg	90,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
3794 mg	176 mg	7,3 mg	20,7 g

## Lachs in Zitronen-Kapernsoße mit Reis und Romanescogemüse Birnenkompott mit Zimtjoghurt (Tag 3)

Zutaten für 10 Personen

### Lachs in Zitronensoße

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

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

0,66 kg Reis parboiled

### Romanescogemüse

2 kg Romanesco frisch oder TK

### Birnenkompott mit Zimtjoghurt

0,8 kg Birnen geputzt  
15 ml Zitronensaft  
0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett  
40 g Zucker  
Zimt



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: 200 g (9er Kelle nicht ganz gefüllt)
4. Romanesco in wenig Wasser dünsten oder im Konvektomaten garen.  
Pro Portion: 200 g (9er Kelle)
5. Für das Dessert Birnen Stücke schneiden und mit Zitronensaft in wenig Wasser weich dünsten. Evtl. pürieren. Joghurt mit Zucker und Zimt verrühren und zum Kompott geben.  
Pro Portion: 125 g (80 g Kompott + 45 g Joghurt)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (693 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
620 kcal	17,9 g	87,2 g	31,2 g	3,3 mg	0,5 mg	130 µg	94,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
189mg	85 mg	3,5 mg	9,2 mg



## Apfel-Möhren-Rohkost Vollkornnudelaufbau mit Schinken, Paprika, Erbsen und Mais (Tag 4)

Zutaten für 10 Personen

### Apfel-Möhren-Rohkost

0,3 kg Äpfel geputzt  
 0,7 kg Karotten geschält  
 20 ml Zitronensaft  
 20 ml Apfelsaft  
 40 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer  
 15 g Petersilie frisch

### Vollkornnudelaufbau

0,9 kg Vollkornnudeln  
 0,15 kg Zwiebeln geschält  
 2 g Knoblauch geschält  
 10 ml Rapsöl  
 0,5 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,5 kg Schälto­maten  
 0,3 kg Erbsen grün TK  
 0,3 kg Mais TK  
 0,5 kg Schinken (Schwein) gekocht\*  
 10 ml Rapsöl für die Form  
 0,5 l Milch 1,5 % Fett  
 5 Eier  
 0,5 l Gemüsebrühe  
 100 g Tomatenmark  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Oregano frisch oder TK, Thymian frisch oder TK  
 0,3 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.



1. Für die Rohkost Äpfel und Karotten fein reiben und mit einem Dressing aus Zitronensaft, Apfelsaft, Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Ziehen lassen. Mit fein gehackter Petersilie verfeinern.  
 Pro Portion: 110 g
2. Für den Auflauf die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl dünsten. Paprikaschoten würfeln und ebenfalls kurz mit dünsten. Tomaten, Erbsen und Mais hinzufügen. Schinken würfeln und zusammen mit dem Gemüse und den Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben. Milch mit Eiern verquirlen, mit Gemüsebrühe und Tomatenmark vermischen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und über den Auflauf gießen.  
 Den Auflauf mit geriebenem Käse bestreuen und für ca. 20 bis 30 Minuten im Ofen bei 200°C backen.  
 Pro Portion: ~580 g

\*Statt Schweineschinken kann auch dieselbe Menge Putenfleisch eingesetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (675 g) mit Schinken:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
711 kcal	24,0g	94,4 g	40,4 g	5,5 mg	1,0 mg	120 µg	90,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
571 mg	158 mg	5,7 mg	16,6 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (675 g) mit Putenfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
681 kcal	23,6 g	91,6 g	32,8 g	5,5 mg	0,8 mg	125 µg	74,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
580 mg	158 mg	5,1 mg	16,9 g

## Kräuteromelette, Salzkartoffeln und Rahmspinat Bananenquark mit Schokostreuseln (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



### Bananenquark mit Schokostreuseln

- 0,5 kg Quark 20 % Fett i. Tr.
- 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,1 l Mineralwasser mit Kohlensäure
- 0,5 kg Bananen geschält
- 20 ml Zitronensaft
- 70 g Zucker
- 30 g Schokoladenstreusel

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: ~220 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 Nachtisch Quark und Joghurt mit Mineralwasser glattrühren. Bananen mit Zitronensaft und Zucker pürieren und unter den Quark mischen. In Schälchen abfüllen und mit Schokostreuseln garnieren.  
 Pro Portion: 150 g (2 x 7er Kellen nicht ganz gefüllt)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (700 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
578 kcal	21,0 g	69,6 g	28,4 g	6,1 mg	0,4 mg	236 µg	91,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
465 mg	211 mg	10,8 g	8,6 g

## Kartoffel-Lauchsuppe mit Vollkornbrot Streuselkuchen mit Kirschen

(Tag 6)

### Kartoffel-Lauchsuppe: Zutaten für 10 Personen

- 2 kg Porree geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 1,5 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



### Streuselkuchen mit Kirschen: Zutaten für 1 Blech/ 24 Personen

- 0,1 kg Vollkornweizenmehl
- 0,15 kg Weizenmehl Type 405
- 0,15 kg Butter
- 0,15 kg Zucker
- 5 Eier
- 10 g Backpulver
- Jodsalz
- 0,8 kg Kirschen TK
- 10 g Butter für das Blech

### Für die Streusel:

- 0,13 kg Vollkornweizenmehl
- 0,1 kg Butter
- 60 g Zucker
- Zimt

1. Für die Suppe den Porree in feine Ringe schneiden und in Öl glasig dünsten. Kartoffeln in Scheiben schneiden und zum Lauch 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 11er Kelle) + 50 g Brot
2. Für den Kuchen Mehl, Butter, Zucker, Eier, Backpulver und eine Prise Salz miteinander verrühren und einen Teig herstellen. Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen. Kirschen auf dem Teig verteilen.  
 Die Zutaten für die Streusel verkneten und die Streusel über den Kuchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 30 bis 35 Minuten backen.  
 Pro Portion: ca. 80 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (705 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
592 kcal	23,9 g	85,1 g	15,1 g	4,9 mg	0,4 mg	202 µg	66,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
215 mg	108 mg	4,8 mg	12,7 g

Piccata milanese (Kalbsschnitzel in Parmesan-Panade)  
mit Nudeln und Tomatensoße  
Frische Ananas  
(Tag 7)

Zutaten für 10 Personen

**Piccata milanese**

- 1 kg Kalbsschnitzel frisch oder TK
- 70 g Weizenmehl Type 405
- 2 Eier
- 80 g Semmelbrösel
- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- 50 ml Rapsöl

**Nudeln**

- 0,9 kg Teigwaren

**Tomatensoße**

- 1 Knoblauchzehe geschält
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,8 kg SchältoMATen Konserve
- 50 g Oliven schwarz ohne Kerne
- 5 g Zucker
- Jodsatz, Pfeffer, Basilikum frisch oder TK

**Zum Bestreuen:**

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

**Ananas**

- 1 kg Ananas geputzt



1. Für das Piccata die Schnitzel weich klopfen, in Mehl wenden, durch gequirltes mit Salz und Pfeffer gewürztes Ei ziehen und in einer Semmelbrösel-Parmesan-Mischung panieren. Die Schnitzel in Öl braten.  
Pro Portion: ~115 g
2. Nudeln in Salzwasser garen.  
Pro Portion : 180 g (9er Kelle)
3. Für die Tomatensoße Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln und in Öl dünsten. Tomaten Für die Tomatensoße Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten. Die Tomaten hinzufügen und 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Gehackte Oliven und gehacktes Basilikum untermischen und zu den Nudeln servieren. Nudeln mit Tomatensoße mit geriebenem Parmesan bestreut servieren (10 g ~1 EL pro Portion).
4. Ananas in Stücke schneiden und in Schälchen verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (509 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
660 kcal	19,9 g	80,0 g	41,7 g	2,8 mg	0,2 mg	54 µg	24,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
352 mg	91 mg	4,3 mg	6,5 g

## Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeisenplan

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Eiweiß [g]	Fett [g]	KH [g]	Ballast [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Folat [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]
<b>Gesamtsumme</b>	<b>4719</b>	<b>4549</b>	<b>19026</b>	<b>225,1</b>	<b>154,2</b>	<b>598,0</b>	<b>84,4</b>	<b>34,6</b>	<b>3,5</b>	<b>996</b>	<b>487,5</b>	<b>2320</b>	<b>945</b>	<b>42,8</b>
<b>Montag</b>	<b>509</b>	<b>683</b>	<b>2858</b>	<b>38,1</b>	<b>24,9</b>	<b>81,2</b>	<b>10,1</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>77</b>	<b>28,0</b>	<b>148</b>	<b>116</b>	<b>6,5</b>
Kopfsalat mit Radieschen	77	48	201	0,8	4,1	2,3	0,9	1,1	0,0	25	9,9	17	7	0,3
Frühlingshackbraten	141	296	1241	25,6	19,1	6,4	1,2	1,4	0,1	18	9,4	59	35	3,2
Gemüse Couscous	291	339	1417	11,7	1,7	72,4	8,0	0,6	0,3	34	8,7	72	73	3,0
<b>Dienstag</b>	<b>928</b>	<b>704</b>	<b>2947</b>	<b>30,1</b>	<b>22,6</b>	<b>104,6</b>	<b>20,7</b>	<b>8,9</b>	<b>0,5</b>	<b>177</b>	<b>90,8</b>	<b>379</b>	<b>176</b>	<b>7,3</b>
Krautsalat	162	99	416	2,1	5,3	12,9	4,5	3,5	0,1	41	77,3	70	21	0,6
Roter Linseneintopf	551	343	1434	16,2	11,8	49,5	11,5	4,7	0,3	61	8,9	143	89	4,4
Vollkorntoast mit Frischkäse	80	180	751	7,9	3,8	30,2	4,4	0,6	0,1	41	0,1	50	52	2,0
Kirschjoghurt	134	82	345	3,8	1,8	11,9	0,3	0,1	0,0	34	4,6	116	13	0,2
<b>Mittwoch</b>	<b>693</b>	<b>620</b>	<b>2598</b>	<b>31,2</b>	<b>17,9</b>	<b>87,2</b>	<b>9,2</b>	<b>3,3</b>	<b>0,5</b>	<b>130</b>	<b>94,9</b>	<b>189</b>	<b>85</b>	<b>3,5</b>
Lachs in Zitronen-Kapernsoße	158	233	973	19,6	15,9	2,8	0,1	2,6	0,1	43	1,4	60	27	0,3
Reis, gekocht	200	244	1022	4,5	0,3	55,4	1,0	0,2	0,2	8		18	20	2,1
Romanescogemüse, gedünstet	200	56	236	4,9	0,6	10,6	5,9	0,1	0,1	66	89,9	44	26	0,9
Birnenkompott mit Zimtjoghurt	135	88	367	2,2	1,1	18,4	2,3	0,4	0,0	14	3,6	67	12	0,2
<b>Donnerstag</b>	<b>675</b>	<b>711</b>	<b>2973</b>	<b>40,4</b>	<b>24,0</b>	<b>90,4</b>	<b>16,6</b>	<b>5,5</b>	<b>1,0</b>	<b>120</b>	<b>90,9</b>	<b>571</b>	<b>158</b>	<b>5,7</b>
Apfel-Möhren-Rohkost	110	85	356	0,8	4,2	12,4	2,8	1,3	0,1	16	9,2	20	12	0,4
Vollkornnudel-Auflauf	566	626	2617	39,6	19,8	78,0	13,8	4,2	1,0	104	81,7	551	147	5,3
<b>Freitag</b>	<b>700</b>	<b>578</b>	<b>2418</b>	<b>28,4</b>	<b>21,0</b>	<b>69,6</b>	<b>8,6</b>	<b>6,1</b>	<b>0,4</b>	<b>236</b>	<b>91,3</b>	<b>465</b>	<b>211</b>	<b>10,8</b>
Kräuteromelette	106	145	608	8,6	11,1	3,1	0,1	2,0	0,1	40	2,3	82	12	1,2
Salzkartoffeln	221	161	671	4,2	0,0	35,7	2,7	0,2	0,1	21	34,3	22	47	1,9
Rahmspinat	220	110	461	7,4	6,2	7,3	4,5	3,6	0,2	155	47,4	282	122	6,8
Bananenquark mit Schokostreuseln	152	161	678	8,2	3,7	23,4	1,3	0,3	0,1	19	7,3	80	30	0,9

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Eiweiß [g]	Fett [g]	KH [g]	Ballast [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Folat [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]
<b>Samstag</b>	<b>705</b>	<b>592</b>	<b>2469</b>	<b>15,1</b>	<b>23,9</b>	<b>85,1</b>	<b>12,7</b>	<b>4,9</b>	<b>0,4</b>	<b>202</b>	<b>66,8</b>	<b>215</b>	<b>108</b>	<b>4,8</b>
Kartoffel-Lauchsuppe	623	400	1666	11,9	13,3	63,8	11,3	4,2	0,3	164	63,4	200	91	4,0
Streuselkuchen mit Kirschen	82	192	803	3,2	10,6	21,3	1,4	0,6	0,1	38	3,4	15	17	0,8
<b>Sonntag</b>	<b>509</b>	<b>660</b>	<b>2761</b>	<b>41,7</b>	<b>19,9</b>	<b>80,0</b>	<b>6,5</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>54</b>	<b>24,9</b>	<b>352</b>	<b>91</b>	<b>4,3</b>
Piccata milanese	117	265	1111	28,6	11,6	11,8	0,6	1,5	0,1	24		191	29	2,8
Nudeln	180	238	998	8,3	0,8	50,4	3,4	0,1	0,1	14		15	33	0,8
Tomatensoße	112	98	408	4,3	7,4	4,0	1,1	1,1	0,0	12	5,9	131	12	0,3
Ananas frisch	100	59	245	0,5	0,2	13,8	1,4	0,1	0,1	4	19,0	16	17	0,4
<b>Gesamtsumme Woche</b>	<b>4719</b>	<b>4549</b>	<b>19026</b>	<b>225,1</b>	<b>154,2</b>	<b>598,0</b>	<b>84,4</b>	<b>34,6</b>	<b>3,5</b>	<b>996</b>	<b>487,5</b>	<b>2320</b>	<b>945</b>	<b>42,8</b>