

Nährstoffoptimierter Speisenplan Woche 3

„Essen auf Rädern“



Gesund essen, besser leben.

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

Inhalt

Tomatensalat mit Schafskäse und Baguette Vollkornpenne mit grünem Spargel und Champignons.....	4
Hähnchenschenkel mit buntem Reis (Mais, grüne Bohnen) und Tomatensoße Heidelbeerjoghurt	5
Erbsen-Kartoffelpüree mit feinen Möhren Grießdessert mit Erdbeersoße	7
Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing Paprikaschote gefüllt mit Champignons und Feta, dazu Tomatensoße und Hirse	9
Bandnudeln mit Räucherlachs und Fenchel Stachelbeerquark	11
Sellerie-Möhrensalat Serbischer Bohneneintopf mit Rinderhackfleisch und Vollkornbrötchen Apfel.....	12
Szegediner Gulasch (Schweinefleisch, Sauerkraut, Paprika) mit Salzkartoffeln Frische Erdbeeren	14
Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeisenplan	15

Speisenplan für „Essen auf Rädern“ Woche 3

	Mittagsmahlzeit	Brennwert- angaben
Montag	Tomatensalat mit Schafskäse und Baguette Vollkornpenne mit grünem Spargel und Champignons	Energie: 706 kcal 2955 kJ
Dienstag	Hähnchenschenkel mit buntem Reis (Mais, grüne Bohnen) und Tomatensoße Heidelbeerjoghurt	Energie: 676 kcal 2831 kJ
Mittwoch	Erbsen-Kartoffelpüree mit feinen Möhren Grießdessert mit Erdbeersoße	Energie: 653 kcal 2729 kJ
Donnerstag	Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing Paprikaschote gefüllt mit Champignons und Feta, dazu Tomatensoße und Hirse	Energie: 588 kcal 2465 kJ
Freitag	Bandnudeln mit Räucherlachs und Fenchel Stachelbeerquark	Energie: 704 kcal 2946 kJ
Samstag	Sellerie-Möhrensalat Serbischer Bohneneintopf mit Rinderhackfleisch und Vollkornbrötchen Apfel	Energie: 685 kcal 2860 kJ
Sonntag	Szegediner Gulasch (Schweinefleisch, Sauerkraut, Paprika) mit Salzkartoffeln Frische Erdbeeren	Energie: 533 kcal 2225 kJ

Tomatensalat mit Schafskäse und Baguette Vollkornpenne mit grünem Spargel und Champignons (Tag 1)

Zutaten für 10 Personen

Tomatensalat mit Schafskäse

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

0,5 kg Baguette



Vollkornpenne mit Spargel und Champignons

- 1 kg Vollkornpenne
- 1 kg Grüner Spargel geputzt
- 1 kg Champignons geputzt
- 0,15 kg Lauchzwiebeln geputzt
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,25 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

1. 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.
2. Penne in Salzwasser kochen.
 Spargel in Stücke, Champignons in Scheiben und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl etwa 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und über die Nudeln geben. Dazu geriebenen Parmesan reichen.
 Pro Portion:
 200 g Nudeln (9er Kelle) + 210 g Gemüse (9er Kelle gehäuft) + 25 g Parmesan (1EL gehäuft)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (633 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
706 kcal	23,2 g	95,0 g	36,6 g	4,9 mg	0,8 mg	193 µg	49,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
553 mg	157 mg	5,6 mg	16,9 g

Hähnchenschenkel mit buntem Reis (Mais, grüne Bohnen) und Tomatensoße Heidelbeerjoghurt (Tag 2)

Zutaten für 10 Personen

Hähnchenschenkel

1,15 kg Hähnchenschenkel frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer, Paprika
50 ml Rapsöl

Bunter Reis

0,6 kg Reis parboiled
0,5 kg Mais TK
0,5 kg Grüne Bohnen TK
20 g Petersilie frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer, Paprika
20 g Butter

Tomatensoße

30 ml Rapsöl
100 g Zwiebeln
0,5 kg Schältomaten Konserve
5 g Oregano frisch oder TK
5 g Thymian frisch oder TK
5 g Zucker
5 ml Essig
Jodsalz, Pfeffer
100 g Schmand 20 % Fett

Heidelbeerjoghurt

1,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,4 kg Heidelbeeren frisch oder TK
30 g Weizenkeime
80 g Zucker

1. Die Hähnchenschenkel mit Öl bestreichen und kräftig würzen. Im Ofen bei 180°C etwa 40 - 50 Minuten garen.
Pro Portion: ~ 80 g
2. Für den bunten Reis den Reis in Salzwasser garen. Mais und grüne Bohnen mit wenig Wasser dünsten oder im Kombidämpfer garen. Petersilie fein hacken und mit dem Gemüse und dem Reis mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit Butter verfeinern.
Pro Portion: ~280 g bunter Reis (11er Kelle)
3. Für die Tomatensoße die Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten. Schältomaten hinzugeben, erhitzen und mit Kräutern, Zucker, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. pürieren. Mit Schmand verfeinern und zu dem buntem Reis und dem Hähnchenschenkel reichen.
Pro Portion: ~60 ml (6er Kelle)
4. Für den Heidelbeerjoghurt Joghurt mit etwa 300 g Heidelbeeren, Weizenkeimen und Zucker verrühren. Evtl. pürieren. In Schälchen abfüllen und mit den restlichen Heidelbeeren dekorieren.
Pro Portion: 170 g (9er Kelle)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (614 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
676 kcal	21,8 g	87,9 g	34,5 g	4,1 mg	0,4 mg	88 µg	29,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
234 mg	89 mg	4,2 mg	6,9 g

Erbsen-Kartoffelpüree mit feinen Möhren; Grießdessert mit Erdbeersoße (Tag 3)

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

Feine Möhren

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

Grießdessert

- 1 l Milch 1,5 % Fett
- 110 g Weizenvollkorn Grieß
Jodsalz
- 40 g Zucker
- 20 g Vanillezucker
- 0,15 l Sahne 30 % Fett

Erdbeersoße

- 0,3 kg Erdbeeren TK
- 30 g Zucker
- 10 ml Zitronensaft
- 5 g Zitronenmelisse frisch
- 100 g Erdbeeren geputzt



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. Mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.
Pro Portion: ~430 g (2x9er Kelle)
2. Für die feinen Möhren die klein gewürfelten Zwiebeln in Öl andünsten, die in 2 cm dicke 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 das Grießdessert Milch mit einer Prise Salz in einem Topf aufkochen lassen. Grieß einstreuen und ausquellen lassen. Mit Zucker und Vanillezucker süßen. Die Sahne steif schlagen und unter das Grießdessert heben.
4. Für die Erdbeersoße die Erdbeeren auftauen lassen. Mit Zucker, Zitronensaft und Zitronenmelisse pürieren und über das Grießdessert geben. Mit frischen Erdbeeren verzieren.
Pro Portion: 120 g Grießdessert + ~ 40 ml Soße + 10 g Erdbeere

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (835 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
653 kcal	17,7 g	102,4 g	25,7 g	2,8 mg	0,6 mg	152 µg	74,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
386 mg	132 mg	4,7 mg	15,2 g

Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing Paprikaschote gefüllt mit Champignons und Feta, dazu Tomatensoße und Hirse; (Tag 4)

Zutaten für 10 Personen

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

Paprikaschote gefüllt

2 kg Paprikaschoten geputzt
 1 kg Champignons geputzt
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 30 ml Rapsöl
 20 g Petersilie frisch
 0,3 kg Feta
 0,2 kg Gouda mind. 40 % Fett i. Tr.



Tomatensoße

1 kg Schältomaten
 150 g Schmand 20 % Fett
 10 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer
 5 g Basilikum frisch
 5 g Oregano frisch

Hirse

0,7 kg Hirse*
 Jodsalz

1. Für den Gurkensalat Gurken in Scheiben hobeln und mit Joghurt, Öl, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern vermischen.
 Pro Portion: ~150 g
2. Für die gefüllte Paprikaschote die Schoten längs halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Champignonwürfel und kleine Zwiebelwürfel kurz in Öl anbraten. Zerbröselten Feta und gehackte Petersilie dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen, mit geriebenem Gouda bestreuen und bei 150°C bei kombinierter Hitze im Kombidämpfer ca. 30 Minuten oder im Backofen bei 160°C ca. 40 - 45 Minuten garen.
 Pro Portion: 370 g
3. Für die Tomatensoße die Schältomaten erhitzen, mit Schmand verfeinern und mit Basilikum, Oregano, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. pürieren.
 Pro Portion: ~115 g (8er Kelle nicht ganz gefüllt)
4. Hirse in kochendes Salzwasser geben und quellen lassen.
 Pro Portion: 200 g (9er Kelle)

*Alternativ zu Hirse können auch andere Stärkebeilagen wie Reis oder Couscous angeboten werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (852 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
588 kcal	24,7 g	70,0 g	26,1 g	8,0 mg	0,4 mg	150 µg	215,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
397 mg	151 mg	7,3 mg	11,2 g

Bandnudeln mit Räucherlachs und Fenchel Stachelbeerquark (Tag 5)

Zutaten für 10 Personen

Bandnudeln mit Räucherlachs



- 1 kg Bandnudeln
- 100 g Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 1,5 kg Fenchel geputzt
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 5 g Weizenmehl Type 405
- 0,2 kg Frischkäse mind. 20 % Fett i. Tr.
- 0,45 kg Räucherlachs
- 20 ml Zitronensaft
- 10 g Dill frisch
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

Stachelbeerquark

- 0,8 kg Magerquark
- 0,4 kg Stachelbeeren Konserve
- 20 g Vanillezucker
- 30 g Weizenkeime
- 0,2 l Sahne 30 % Fett

1. Für die Bandnudeln diese in Salzwasser garen.
 Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten. Fencheln in Stücke schneiden, hinzufügen und etwa 5 Minuten dünsten. Milch mit Mehl verrühren, dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
 Frischkäse einrühren. Lachs in Stücke schneiden und dazugeben. Mit Zitronensaft und gehacktem Dill würzen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan bestreut servieren.
 Pro Person: 480 g (12er Kelle)
 oder 200 g Nudeln (9er Kelle) + 45 g Lachs + 200 g Fenchel in Soße + 10 g Parmesan
2. Für den Stachelbeerquark Quark mit Stachelbeeren samt Saft, Vanillezucker und Weizenkeimen verrühren. Sahne schlagen und unterheben.
 Pro Person: 145 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (637 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
704 kcal	21,6 g	87,3 g	43,1 g	3,1 mg	0,3 mg	116 µg	17,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
382 mg	106 mg	2,0 mg	9,0 g

Sellerie-Möhrensalat
Serbischer Bohneneintopf mit Rinderhackfleisch und Vollkornbrötchen
Apfel
(Tag 6)

Zutaten für 10 Personen

Sellerie-Möhrensalat

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

Bohneneintopf

0,24 kg Bohnen weiß
0,24 kg Kidney-Bohnen
2 l Gemüsebrühe
100 g Schinkenspeck vom Schwein
0,2 kg Zwiebeln geschält
40 ml Rapsöl
0,7 kg Rinderhackfleisch
0,3 kg Suppengrün geputzt
100 g Tomatenmark
1 kg Schältomaten
Paprika edelsüß
Majoran und Oregano frisch oder TK
10 g Petersilie frisch
Jodsalz, Pfeffer
5 g Zucker

600 g Vollkornbrötchen

Apfel

1 kg Apfel ungeschält

1. Für den Salat Salzwasser mit Essig zum Kochen bringen. Sellerieknollen hineingeben und weich kochen. Danach herausnehmen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Möhren fein reiben. Öl mit Essig und der Kondensmilch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Sellerie und den Möhren vermischen. Mit fein gehackter Petersilie bestreuen.
Pro Portion: 145 g
2. Für den Bohneneintopf weiße Bohnen und Kidneybohnen über Nacht einweichen. In Gemüsebrühe 1 bis 2 Stunden gar kochen.
Schinkenspeck und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Beides in Öl anbraten bis Zwiebeln glasig sind. Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Suppengrün in kleine Stücke schneiden und zusammen mit Tomatenmark und den Schältomaten hinzufügen. Einige Minuten köcheln lassen. Bohnen samt Flüssigkeit hinzufügen, aufkochen lassen und kräftig mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Zum Eintopf ein Brötchen reichen.
Pro Portion: 550 g (12er Kelle gehäuft) + Brötchen
Zum Eintopf ein Brötchen reichen.
3. Pro Person einen Apfel reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (775 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
685 kcal	22,5 g	95,3 g	36,2 g	7,0 mg	0,7 mg	164 µg	49,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
212mg	194 mg	8,5 mg	21,3 g

Szegediner Gulasch (Schweinefleisch, Sauerkraut, Paprika) mit Salzkartoffeln Frische Erdbeeren (Tag 7)

Zutaten für 10 Personen

Szegediner Gulasch

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



Salzkartoffeln

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

Erdbeeren

- 1,2 kg Erdbeeren geputzt
- 30 g Vanillezucker
- 10 g Minze

1. Für das Gulasch Fleisch in Öl scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit anbraten. Tomatenmark hinzufügen, kurz mit Mehl 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 (12er Kelle)
2. 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
3. Für den Nachtisch Erdbeeren halbieren oder vierteln und mit Vanillezucker vermengen. In Schälchen füllen und mit Minze dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (827 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
533 kcal	22,5 g	60,9 g	23,7 g	5,0 mg	0,6 mg	136 µg	179,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
188 mg	107 mg	5,7 mg	11,0 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]
Gesamtsumme	5172	4543	19011	226,0	154,0	598,8	91,5	35,0	4,0	999	615,0	2353	936	38,0
Montag	633	706	2955	36,6	23,2	95,0	16,9	4,9	0,8	193	49,9	553	157	5,6
Tomatensalat mit Schafskäse	169	148	619	6,8	10,8	6,6	1,9	1,5	0,1	63	27,6	166	22	0,7
Baguette (als Beilage)	30	87	365	3,0	0,5	17,8	1,1	0,2	0,0	13		11	8	0,4
Vollkornpenne mit Spargel und Champignons	433	471	1971	26,7	11,9	70,6	13,9	3,2	0,7	117	22,3	376	127	4,5
Dienstag	614	676	2831	34,5	21,8	87,9	6,9	4,1	0,4	88	29,5	234	89	4,2
Hähnchenschenkel	86	187	786	21,1	11,5	0,1	0,0	1,5	0,1	8	3,1	15	17	0,8
Tomatensoße	75	59	248	0,7	5,1	2,9	0,6	0,9	0,0	7	4,2	20	6	0,3
Bunter Reis	282	308	1289	7,3	2,8	65,2	3,7	0,4	0,2	38	12,9	55	43	2,5
Heidelbeerjoghurt	171	121	508	5,4	2,4	19,7	2,6	1,4	0,1	35	9,3	142	23	0,6
Mittwoch	835	653	2729	25,7	17,7	102,4	15,2	2,8	0,6	152	74,0	386	132	4,7
Erbсен-Kartoffelpüree	430	355	1483	18,7	5,7	59,1	8,5	0,8	0,4	110	50,4	196	90	3,6
Feine Möhren	229	115	482	1,7	5,3	17,7	5,1	1,8	0,2	22	9,5	48	20	0,7
Grießdessert	132	156	652	4,9	6,4	19,7	0,8	0,2	0,0	7	1,4	134	17	0,2
Erdbeersoße	45	27	112	0,4	0,2	6,0	0,8	0,1	0,0	11	12,8	9	6	0,3
Donnerstag	852	588	2465	26,1	24,7	70,0	11,2	8,0	0,4	150	215,8	397	151	7,3
Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing	154	59	248	1,8	3,7	4,8	1,1	0,7	0,0	22	10,8	56	13	0,4
Gefüllte Paprikaschote	370	252	1053	16,5	15,5	14,5	6,6	6,6	0,2	109	198,2	307	46	2,1
Tomatensoße	117	49	203	1,1	3,2	4,2	0,9	0,6	0,0	11	6,8	27	9	0,3
Hirse (als Beilage)	210	229	962	6,7	2,3	46,5	2,5	0,1	0,1	8		7	82	4,6
Freitag	637	704	2946	43,1	21,6	87,3	9,0	3,1	0,3	116	17,6	382	106	2,0
Bandnudeln mit Räucherlachs	492	534	2236	30,7	14,7	72,6	7,5	2,0	0,2	85	13,7	279	80	1,2
Stachelbeerquark	145	170	710	12,4	6,9	14,7	1,6	1,0	0,1	31	3,9	103	26	0,8

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]
Samstag	775	685	2860	36,2	22,5	95,3	21,3	7,0	0,7	164	49,0	212	194	8,5
Sellerie-Möhren-Salat	143	74	308	1,9	3,5	10,9	4,7	1,3	0,1	46	10,6	61	18	0,6
Bohneneintopf	472	407	1698	29,0	18,1	38,7	10,6	4,6	0,5	101	26,4	130	116	5,8
Vollkornbrötchen (als Beilage)	60	139	583	5,0	0,9	29,4	4,0	0,6	0,2	11		16	55	1,8
Apfel (Stückobst)	100	65	271	0,3	0,0	16,4	2,0	0,5	0,0	5	12,0	5	5	0,2
Sonntag	827	533	2225	23,7	22,5	60,9	11,0	5,0	0,6	136	179,3	188	107	5,7
Szegediner Gulasch	480	315	1317	18,5	22,0	13,0	5,9	4,6	0,5	59	74,7	140	44	2,9
Petersilienkartoffeln	222	162	674	4,3	0,0	35,8	2,7	0,2	0,1	23	35,9	24	47	2,0
Frische Erdbeeren mit Minze	124	56	234	1,0	0,5	12,1	2,4	0,2	0,0	54	68,7	25	16	0,9
Gesamtsumme Woche	5172	4543	19011	226,0	154,0	598,8	91,5	35,0	4,0	999	615,0	2353	936	38,0