

# Nährstoffoptimierter Speiseplan Woche 4

## „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

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

## Speisenplan für „Essen auf Rädern“ Woche 4

	Mittagsmahlzeit	Brennwert- angaben
<b>Montag</b>	Königsberger Klopse in Kapernsoße, dazu Reis und Möhregemüse	Energie: 629 kcal 2634 KJ
<b>Dienstag</b>	Rotkohlsalat mit Apfel und Orange Kohlrabi-Spinat-Lasagne	Energie: 617 kcal 2581 KJ
<b>Mittwoch</b>	Heringsfilets mit Dillrahm, grünen Bohnen und Salzkartoffeln, Banane	Energie: 631 kcal 2646 KJ
<b>Donnerstag</b>	Champignonsalat Reiskuchen mit Erbsen und Mais	Energie: 637 kcal 2669 KJ
<b>Freitag</b>	Eisbergsalat mit Vinaigrette Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	Energie: 564 kcal 2359 KJ
<b>Samstag</b>	Kürbisgratin mit geräucherter Putenbrust, dazu Kartoffeln Milchreis mit Apfelkompott	Energie: 688 kcal 2873 KJ
<b>Sonntag</b>	Vollkornspaghetti mit Bolognese-Möhrensoße (Rind) Beeren-Butterkuchen	Energie: 802 kcal 3359 KJ

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

Zutaten für 10 Personen

### Königsberger Klopse

- 1,3 kg Rinderhackfleisch
- 60 g Vollkornpaniermehl
- 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

- 0,5 kg Reis ungeschält
- 5 g Schnittlauch frisch oder TK

### Möhrengemüse

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

- 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)

- Den Reis in Salzwasser garen. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.  
 Pro Portion: 150 g
- 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.  
 Pro Portion: 150 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (552 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
629 kcal	24,7 g	70,4 g	35,4 g	3,8 mg	0,4 mg	65 µg	9,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
141 mg	131 mg	5,8 mg	8,5 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 (685 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
617 kcal	16,8 g	92,8 g	27,3 g	6,4 mg	0,4 mg	169 µg	144,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
619 mg	184 mg	4,4 mg	11,2 g

## Heringsfilets mit Dillrahm, 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
- 10 g 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 Dillrahm die saure Sahne und den Joghurt mit gehacktem Dill, Salz und Pfeffer glatt rühren.
3. Die grünen Bohnen ca. 10 Minuten im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf 15 Minuten kochen. 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 (640 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
632 kcal	25,2 g	80,4 g	25,4 g	2,8 mg	0,3 mg	103 µg	69,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
244 mg	157 mg	4,3 mg	8,3 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
- 4 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 glatrühren. 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: ~435 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (545 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
637 kcal	25,4 g	77,8 g	27,9 g	3,3mg	0,5 mg	133 µg	25,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
436 mg	85 mg	4,9 mg	8,5 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 Kräutereisig  
 40 ml Rapsöl  
 10 g Senf  
 Jodsalz, Pfeffer  
 5 g Schnittlauch frisch oder TK  
 5 g 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  
 0,75 kg Magerquark  
 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. Quark cremig rühren. Eigelb, Sesam, Weizenkeime und die abgekühlte Hirse mit dem Quark vermischen. Den Eischnee vorsichtig unterziehen. 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: 510 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 (688 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
564 kcal	15,7 g	79,0 g	27,7 g	3,8 mg	0,3 mg	124 µg	20,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
438 mg	103 mg	4,2mg	6,0 g

## Kürbisgratin mit geräucherter Putenbrust, dazu Kartoffeln Milchreis mit Birnenkompott

(Tag 6)

Zutaten für 10 Personen

### Kürbisgratin mit Kartoffeln

- 1,5 kg Kürbis geputzt
- 20 ml Rapsöl
- 0,5 kg Putenbrust gegart geräuchert
- 0,75 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Weizenkeime
- 0,3 kg Emmentaler 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
- 20 ml Zitronensaft
- 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. Putenbrust würfen und über dem Kürbis verteilen. Milch mit Weizenkeimen und 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: 310 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 Zitronenwasser 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 (770 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
688 kcal	15,9 g	102,0 g	37,4 g	4,5 mg	0,5 mg	117 µg	51,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
723 mg	148 mg	4,6 mg	10,3 g

Vollkornspaghetti mit Bolognese-Möhrensoße (Rind);  
Beeren-Butterkuchen  
(Tag 7)

Zutaten für 10 Personen

**Vollkornspaghetti**

0,9 kg Vollkorn-Spaghetti

**Bolognese**

30 ml Rapsöl  
1,3 kg Rinderhackfleisch  
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 Bolognese Fleisch und Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten. Möhren- und Tomatenwürfel hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Zu den Spaghetti reichen. Parmesan reiben und über die Spaghetti streuen.  
Pro Portion: ~300 g Soße 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 (556 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
802 kcal	30,5 g	94,1 g	44,6 g	3,7 mg	0,7 mg	122 µg	26,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
213 mg	147 mg	6,7 mg	15,5 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>4436</b>	<b>4569</b>	<b>19122</b>	<b>225,7</b>	<b>154,2</b>	<b>596,5</b>	<b>68,2</b>	<b>28,3</b>	<b>3,1</b>	<b>833</b>	<b>348,3</b>	<b>2814</b>	<b>956</b>	<b>34,9</b>
<b>Montag</b>	<b>552</b>	<b>629</b>	<b>2634</b>	<b>35,4</b>	<b>24,7</b>	<b>70,4</b>	<b>8,5</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>65</b>	<b>9,6</b>	<b>141</b>	<b>131</b>	<b>5,8</b>
Königsberger Klopse	143	289	1210	27,6	17,1	7,8	2,0	1,6	0,1	32	1,7	27	44	3,3
Kapernsoße	104	68	286	2,3	4,2	5,6	0,6	0,8	0,0	5	2,6	70	10	0,1
Gekochter Reis	151	191	799	4,2	1,1	41,1	1,2	0,3	0,1	9	0,2	10	62	1,8
Möhrengemüse	154	81	338	1,3	2,3	16,0	4,7	1,1	0,1	18	5,1	33	16	0,5
<b>Dienstag</b>	<b>685</b>	<b>617</b>	<b>2581</b>	<b>27,3</b>	<b>16,8</b>	<b>92,8</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>0,4</b>	<b>169</b>	<b>144,5</b>	<b>619</b>	<b>184</b>	<b>4,4</b>
Rotkohlsalat	123	81	339	2,0	3,8	10,9	2,9	2,9	0,1	35	55,7	41	24	0,7
Kohlrabi-Spinat-Lasagne	563	537	2242	25,3	13,0	81,9	8,3	3,5	0,2	134	88,8	579	160	3,7
<b>Mittwoch</b>	<b>640</b>	<b>632</b>	<b>2647</b>	<b>25,4</b>	<b>25,2</b>	<b>80,4</b>	<b>8,3</b>	<b>2,8</b>	<b>0,3</b>	<b>103</b>	<b>69,8</b>	<b>244</b>	<b>157</b>	<b>4,3</b>
Heringsfilets, gegart	88	228	953	14,3	18,7	1,1	0,0	2,1	0,0	5	0,6	46	35	1,0
Dillrahm	61	72	300	2,0	5,9	2,6	0,1	0,1	0,0	7	1,5	67	7	0,1
Grüne Bohnen	150	56	238	3,7	0,4	13,5	3,0	0,2	0,1	54	22,6	103	31	1,1
Salzkartoffeln	200	146	608	3,8	0,0	32,4	2,4	0,1	0,1	18	29,7	18	42	1,7
Banane (Stückobst)	140	130	547	1,6	0,3	30,8	2,8	0,4	0,1	20	15,4	10	42	0,5
<b>Donnerstag</b>	<b>545</b>	<b>637</b>	<b>2669</b>	<b>27,9</b>	<b>25,4</b>	<b>77,8</b>	<b>8,5</b>	<b>3,3</b>	<b>0,5</b>	<b>133</b>	<b>25,3</b>	<b>436</b>	<b>85</b>	<b>4,9</b>
Champignonsalat	111	53	225	4,3	3,3	3,0	2,0	0,8	0,1	30	10,5	17	16	1,3
Reiskuchen	434	584	2444	23,6	22,1	74,9	6,5	2,6	0,4	103	14,8	419	69	3,5
<b>Freitag</b>	<b>688</b>	<b>564</b>	<b>2359</b>	<b>27,7</b>	<b>15,7</b>	<b>79,0</b>	<b>6,0</b>	<b>3,8</b>	<b>0,3</b>	<b>124</b>	<b>20,5</b>	<b>438</b>	<b>103</b>	<b>4,2</b>
Eisbergsalat mit Vinaigrette	69	47	196	0,7	4,2	1,8	0,7	1,1	0,0	33	3,6	15	7	0,4
Hirseauflauf mit Apfel	512	445	1859	23,5	9,9	66,5	5,3	2,6	0,3	86	15,7	302	84	3,8
Vanillesoße	106	73	304	3,5	1,7	10,7	0,0	0,0	0,0	5	1,2	120	12	0,1

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>770</b>	<b>688</b>	<b>2873</b>	<b>37,4</b>	<b>15,9</b>	<b>102,0</b>	<b>10,3</b>	<b>4,5</b>	<b>0,5</b>	<b>117</b>	<b>51,9</b>	<b>723</b>	<b>148</b>	<b>4,6</b>
Kürbisgratin mit geräucherter Putenbrust	307	278	1161	25,8	13,0	16,0	3,9	3,1	0,2	60	15,5	542	51	2,1
Petersilienkartoffeln	201	147	611	3,8	0,0	32,5	2,4	0,1	0,1	19	31,3	20	42	1,7
Milchreis	157	194	811	6,4	2,3	36,4	0,5	0,1	0,1	12	1,5	147	38	0,3
Birnenkompott	105	70	291	1,4	0,6	17,1	3,4	1,1	0,1	25	3,6	14	16	0,5
<b>Sonntag</b>	<b>556</b>	<b>802</b>	<b>3359</b>	<b>44,6</b>	<b>30,5</b>	<b>94,1</b>	<b>15,5</b>	<b>3,7</b>	<b>0,7</b>	<b>122</b>	<b>26,8</b>	<b>213</b>	<b>147</b>	<b>6,7</b>
Bolognesesoße (Rind) mit Parmesan	302	381	1598	30,0	23,4	14,9	4,2	2,7	0,2	38	20,5	162	52	3,6
Vollkornspaghetti	180	275	1154	10,7	2,0	57,7	9,2	0,2	0,5	22		25	81	2,3
Beeren-Butter-Kuchen	74	145	607	3,8	5,1	21,5	2,1	0,8	0,1	63	6,2	25	14	0,8
<b>Gesamtsumme Woche</b>	<b>4436</b>	<b>4569</b>	<b>19122</b>	<b>225,7</b>	<b>154,2</b>	<b>596,5</b>	<b>68,2</b>	<b>28,3</b>	<b>3,1</b>	<b>833</b>	<b>348,3</b>	<b>2814</b>	<b>956</b>	<b>34,9</b>