

„Fit durch den Winter“
Die nährstoffoptimierte
Aktionswoche
für „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

Kürbisgratin mit geräucherter Putenbrust, dazu Petersilienkartoffeln Milchreis mit Birnenkompott	4
Sellerie-Möhrensalat Kohlrabi-Spinat-Lasagne	6
Rotkohlsalat mit Apfel und Orange Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Kartoffelpüree Winterliche Quarkspeise.....	8
Chinakohlsalat mit Grapefruit Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	10
Lachs in Zitronensoße, Reis und Romanesco Mandarine.....	12
Roter Linseneintopf mit Wiener Würstchen, dazu 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

„Fit durch den Winter“ für „Essen auf Rädern“

	Mittagsmahlzeit	Brennwert- angaben
Montag	Kürbisgratin mit geräucherter Putenbrust, dazu Petersilienkartoffeln, Milchreis mit Birnenkompott	Energie: 691 kcal 2887 kJ
Dienstag	Sellerie-Möhrensalat, Kohlrabi-Spinat-Lasagne	Energie: 610 kcal 2551 kJ
Mittwoch	Rotkohlsalat mit Apfel und Orange, Schwartzwurz-Eier-Ragout mit Kartoffelpüree, Winterliche Quarkspeise	Energie: 677 kcal 2830 kJ
Donnerstag	Chinakohlsalat mit Grapefruit, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	Energie: 566 kcal 2368 kJ
Freitag	Lachs in Zitronen-Kapernsoße, Reis und Romanesco, Mandarinen	Energie: 573 kcal 2398 kJ
Samstag	Roter Linseneintopf mit Wiener Würstchen, dazu Vollkorntoast/-brötchen und Kräuterfrischkäse, Grießdessert mit Mango und Haselnusskrokant	Energie: 871 kcal 3641 kJ
Sonntag	Feldsalat mit Granatapfelkernen und Kürbiskernöl, Szegediner Gulasch (Schweinefleisch, Paprika, Sauerkraut) mit Salzkartoffeln	Energie: 540 kcal 2257 kJ

Kürbisgratin mit geräucherter Putenbrust, dazu Kartoffeln; Milchreis mit Birnenkompott (Tag 1)

Zutaten für 10 Personen

Kürbisgratin mit Putenbrust

1,5 kg Kürbis geputzt
0,5 kg Putenbrust geräuchert
20 ml Rapsöl
0,75 l Milch 1,5 % Fett
30 g Weizenkeime
0,3 kg Emmentaler mind. 45 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Petersilienkartoffeln

2 kg Kartoffeln geschält
20 g Petersilie frisch oder TK



Milchreis

0,3 kg Milchreis
1,2 l Milch 1,5 % Fett
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 gefetteten Auflaufform oder einem GN-Blech, nicht höher als 10 bis 12 cm aufschichten. Putenbrust würfeln und über den 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: ~160g
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 (774 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
691 kcal	16,1 g	102,3 g	37,7 g	4,5 mg	0,5 mg	119 µg	53,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
730 mg	149 mg	4,7 mg	10,3 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
 2 g 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 (706 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
610 kcal	16,4 g	92,8 g	27,2 g	4,8 mg	0,3 mg	180 µg	99,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
639 mg	178 mg	4,3 mg	13,0 g

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

(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, Pfeffer, Kardamom, Koriander, Nelke,
 Ingwerpulver
- 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

Winterliche Quarkspeise

- 1,6 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 60 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 30 g Zucker
- 30 g Vanillezucker
- Vanilleschote
- Zimt

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. Für die Quarkspeise den Quark mit dem Mineralwasser cremig rühren. Mit Zucker, Vanillezucker, ausgekratzter Vanilleschote und Zimt abschmecken.
Pro Portion: 170 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (881 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
677 kcal	24,3 g	89,9 g	39,0 g	12,9 mg	0,5 mg	163 µg	93,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
396 mg	131 mg	8,0 mg	27,8 g

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

Chinakohlsalat mit Grapefruit

Zutaten für 10 Personen

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
 0,75 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
 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: 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 (733 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
566 kcal	14,1 g	81,9 g	28,6 g	3,4 mg	0,3 mg	145 µg	47,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
482 mg	110 mg	4,4 mg	6,7 g

Lachs in Zitronen-Kapernsoße, Reis und Romanesco;
 Mandarinen
 (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

- 0,6 kg Reis parboiled
- Jodsalz



Romanescogemüse

- 2 kg Romanesco frisch oder TK

Mandarine (Stückobst)

- 1,2 kg Mandarinen

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. Pro Person zwei Mandarinen verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (658 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
573 kcal	17,2 g	77,4 g	29,4 g	3,3 mg	0,5 mg	124 µg	127,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
160 mg	85 mg	3,4 mg	8,9 g

**Roter Linseneintopf mit Wiener Würstchen, dazu Vollkorntoast mit
 Kräuterfrischkäse;
 Grießdessert mit Mango und Haselnusskrokant
 (Tag 6)**

Zutaten für 10 Personen

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
 0,85 kg Wiener Würstchen

0,4 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. Die Würstchen erwärmen und zur Suppe reichen. Toastbrot kurz vor dem Verzehr rösten oder Vollkornbrötchen aufschneiden und Kräuterfrischkäse dazu reichen.
 Pro Portion: ~ 460 g (12er Kelle nicht ganz gefüllt) + 85 g Würstchen + 60 g Toast
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 (852 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
871 kcal	39,8 g	97,5 g	39,0 g	7,2 mg	0,5 mg	119 µg	45,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
308 mg	174 mg	8,5 mg	16,2 g

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

Zutaten für 10 Personen

Feldsalat mit Granatapfelkernen*

Granatäpfel 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



Szegediner Gulasch



0,2 kg Zwiebeln geschält
 2 Knoblauchzehen geschält
 20 ml Rapsöl
 0,85 kg Gulasch vom Schwein
 100 g Tomatenmark
 15 g Weizenmehl
 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
 15 g Weizenmehl
 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 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: ~480 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 (789 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
540 kcal	26,3 g	54,4 g	23,9 g	5,7 mg	0,7 mg	158 µg	129,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
187 mg	101 mg	6,0 mg	10,2 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	5393	4529	18931	225,0	154,1	596,2	93,0	41,7	3,3	1008	595,9	2903	928	39,3
Montag	774	691	2887	37,7	16,1	102,3	10,3	4,5	0,5	119	53,6	730	149	4,7
Kürbisgratin mit geräucherter Putenbrust	310	281	1172	26,1	13,1	16,2	4,0	3,1	0,2	61	15,7	547	52	2,1
Petersilienkartoffeln	202	147	613	3,9	0,0	32,6	2,5	0,2	0,1	21	32,9	22	43	1,8
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
Dienstag	706	610	2551	27,2	16,4	92,8	13,0	4,8	0,3	180	99,4	639	178	4,3
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
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
Mittwoch	881	677	2830	39,0	24,3	89,9	27,8	12,9	0,5	163	93,3	396	131	8,0
Rotkohlsalat	123	81	339	2,0	3,8	10,9	2,9	2,9	0,1	35	55,7	41	24	0,7
Schwarzwurzel-Eier-Ragout	354	278	1164	10,5	17,9	33,7	22,4	9,9	0,2	83	6,4	150	41	4,8
Kartoffelpüree	232	176	735	4,9	2,2	34,0	2,4	0,2	0,1	20	30,1	55	46	1,7
Winterliche Quarkspeise	173	142	592	21,7	0,4	11,3	0,0	0,0	0,1	26	1,1	151	20	0,7
Donnerstag	733	566	2368	28,6	14,1	81,9	6,7	3,4	0,3	145	47,5	482	110	4,4
Chinakohlsalat mit Grapefruit	116	50	211	1,7	2,6	4,9	1,4	0,7	0,0	54	30,7	60	14	0,6
Hirseauflauf mit Apfel	511	443	1853	23,5	9,9	66,3	5,3	2,6	0,3	86	15,6	301	84	3,7
Vanillesoße	106	73	304	3,5	1,7	10,7	0,0	0,0	0,0	5	1,2	120	12	0,1
Freitag	658	573	2398	29,4	17,2	77,4	8,9	3,3	0,5	124	127,3	160	85	3,4
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 Winterwoche	180	220	920	4,0	0,3	49,9	0,9	0,1	0,1	7		16	18	1,9
Romanescogemüse, gedünstet	200	56	236	4,9	0,6	10,6	5,9	0,1	0,1	66	89,9	44	26	0,9
Mandarinen (Stückobst)	120	65	269	0,8	0,4	14,2	2,0	0,4	0,1	8	36,0	40	13	0,4

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	852	871	3641	39,0	39,8	97,5	16,2	7,2	0,5	119	45,5	308	174	8,5
Roter Linseneintopf	553	345	1439	16,3	11,8	49,7	11,5	4,8	0,3	61	8,9	144	90	4,5
Wiener Würstchen	85	229	959	12,1	20,2	0,2	0,1	0,2	0,1	1	16,9	12	20	2,2
Vollkorntoast mit Frischkäse	60	128	536	6,1	3,0	20,3	2,9	0,4	0,1	29	0,1	41	35	1,3
Grießpudding mit Krokant	154	169	707	4,5	4,7	27,3	1,7	1,8	0,1	28	19,6	112	29	0,5
Sonntag	789	540	2257	23,9	26,3	54,4	10,2	5,7	0,7	158	129,3	187	101	6,0
Feldsalat mit Granatapfelkernen	86	63	266	1,2	4,3	5,6	1,6	0,8	0,1	76	18,7	23	10	1,1
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
Gesamtsumme Woche	5393	4529	18931	225,0	154,1	596,2	93,0	41,7	3,3	1008	595,9	2903	928	39,3