

Speiseplan bei DIABETES

Grundschule- Frühlingsspeiseplan 2026

Dieta n.013				Rev.00 Diätassistentin: Ripalta Pugliese											
1. WOCHE		CHO g	BE	2. WOCHE		CHO g	BE	3. WOCHE		CHO g	BE	4. WOCHE		CHO g	BE
Montag	Krautsalat Julienne	0	0	Tomatensalat	0	0	Gurkensalat	0	0	Karotten Julienne	0	0			
	Pizza Margherita (100g Pizzateig, ungebacken)	51,1	4,3	Vollkornnudeln nach Norma-Art (70g Nudeln Rohgewicht)	45,5	3,8	Safranrisotto (70g Reis Rohgewicht)	53	4,4	Nudeln mit Tomatensauce (70g Rohgewicht)	49,7	4,1			
	Ofen-Zucchini	0	0	Hähnchenwürfel in Zitronensauce (8g Reismehl)	6,4	0,5	Truthahnbraten mit Thunfisch-Mayonnaise	0	0,0	Asiago-Käse	0	0			
	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	S Brokkoli in Öl geschwenkt	0	0	S Spinat in Öl geschwenkt	0	0,0		0	0			
	KEIN BROT	0	0	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Fruchtjoghurt	15,1	1,2	S Aprikosen-Tarte (40g)	22,2	1,8			
Gesamt		69,1	5,8	Gesamt		95,9	8	Gesamt		94,1	7,8	Gesamt		97,9	8,1
Dienstag	Fenchel Julienne	0	0	Karotten-Julienne	0	0	Tomatensalat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0			
	Nudeln in Öl geschwenkt mit Reibekäse (70g Pasta, Rohgewicht)	49,7	4,1	S Eierteigspätzle in Butter geschwenkt (150g Spätzle Rohgewicht)	58,5	4,9	Nudeln mit Öl und Grana-Käse (70g Pasta, Rohgewicht)	49,7	4,1	Reis in Öl geschwenkt mit Reibekäse (70g Rohgewicht)	53	4,4			
	S Kabeljau aus der Pfanne	0	0	S Erbsen mit Tomatensoße (100g Tiefgefrorene Erbsen)	6,5	0,5	Gewürzte Bohnen (100g Bohnen aus der Dose)	13,2	1,1	Gulasch	0	0			
	S Brokkoli in Öl geschwenkt	0	0	S Grüne Bohnen in Öl geschwenkt	0	0	S Blumenkohl in Öl geschwenkt	0	0	S Karotten in Öl geschwenkt	0	0			
	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Schokoladen-Hirse-Kuchen (55g)	23,4	2	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5			
Gesamt		93,7	7,8	Gesamt		109	9,1	Gesamt		112,3	9,4	Gesamt		97	8,1
Mittwoch	Grüner Salat	0	0	Gurkensalat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0	Tomatensalat	0	0			
	Reis in Öl geschwenkt mit Reibekäse (70g Rohgewicht)	53	4,4	Karottencreme (35g Kartoffeln Rohgewicht)	5,6	0,5	Nudeln in Öl geschwenkt mit Reibekäse (Grana) (70g Nudeln Rohgewicht)	49,7	4,1	Nudeln mit Basilikumpesto nach Ligurischer Art (S) (70g Nudeln Rohgewicht)	50,4	4,2			
	Truthahn-Geschnetzeltes in Tomatensoße	0	0	S Flunder nach Pizzaiola-Art	0	0	Hähnchenoberkeule mit Knochen	0	0	Truthahnroulade mit Zucchini-Pfannkuchen gefüllt	0	0			
	S Grüne Bohnen in Öl geschwenkt	0	0	Ofenkartoffeln (180g Rohkartoffeln)	28,8	2,4	S Karotten in Öl geschwenkt	0	0	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5			
	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Apfel-Zimt-Kuchen (40g)	17,8	1,5	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Vollkornbrot (50g gegart)	26	2,2			
Gesamt		97	8,1	Gesamt		78,2	6,6	Gesamt		93,7	7,8	Gesamt		94,4	7,9
Donnerstag	Karotten Julienne	0	0	Krautsalat	0	0	Gurkensalat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0			
	Nudeln mit Tomatensauße(70g Rohgewicht)	49,7	4,1	Nudeln mit Ragù (70g Nudeln Rohgewicht)	49,7	4,1	Pizza Margherita (100g Pizzateig, Rohgewicht)	51,1	4,3	Nudeln mit Gemüsesoße (70g Nudeln Rohgewicht)	49,7	4,1			
	Stracchino-Käse	0	0,0	S Blumenkohl in Öl geschwenkt	0	0	S Ofen-Zucchini	0	0	S Knuspriger Kabeljau (10g Paniermehl)	7,7	0,6			
	S Spinat in Öl geschwenkt	0	0	Fruchtjoghurt	15,1	1,2	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	S Mangold in Öl geschwenkt	0	0			
	S Eis	16	1,3	Vollkornbrot (50g gegart)	26	2,2	KEIN BROT	0	0	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5			
Gesamt		91,7	7,6	Gesamt		90,8	7,5	Gesamt		69,1	5,8	Gesamt		101,4	8,4
Freitag	Gurkensalat	0	0	Grüner Salat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0	Fenchel Julienne	0	0			
	Risotto mit Tomatensoße (70g Reis, Rohgewicht)	53	4,4	Nudeln mit Tomatensauce (70g Rohgewicht)	49,7	4,1	S Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung in Butter geschwenkt(130g Schlutzkrapfen Rohgewicht)	46,8	3,9	Tomaten-Kartoffel-Cremesuppe(30g Kartoffeln Rohgewicht)	4,8	0,4			
	Schweinesbraten miteinander feinen Rosmarin-Gemüsesauce	0	0	Truthahnschinken	0	0	S Gegrillter Kabeljau	0	0	Ricotta (50g)	2	0,2			
	Fruchtjoghurt	15,1	1,2	S Mangold in Öl geschwenkt	0	0	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Fruchtjoghurt	15,1	1,2			
	Vollkornbrot (50g gegart)	26	2,2	Vollkornbrot (50g gegart)	26	2,2	Vollkornbrot (50g gegart)	26	2,2	Vollkornbrot (50g gegart)	26	2,2			
Gesamt		94,1	7,8	Gesamt		93,7	7,8	Gesamt		90,8	7,6	Gesamt		47,9	4

S = Das Gericht kann Tiefkühlprodukte enthalten. Um den Ernährungsplan vielseitiger zu gestalten, kann es sein, dass zusätzlich zu den im Menü angegebenen Tiefkühlprodukten weitere TK-Erzeugnisse verwendet werden.

DIE PORTIONSGROSSEN AUS DEM ERNÄHRUNGSPLAN MÜSSEN EINGEHALTEN WERDEN

Die Rezepte für die Zubereitung müssen immer ganz genau eingehalten werden.

ANMERKUNG: 1,5 BE OBST ENTSPRECHEN:

1-2 ORANGE MIT SCHALE (215 g - 235 g) 1 APFEL (170 g - 190 g)

1 BIRNE (190 g - 210 g)

N. 2-3 APRIKOSEN (190g-210g)