

Speiseplan bei DIABETES

Mittelschulen - Frühlingsspeiseplan 2026

Erstellt am: 23/07/2026

Überarbeitet am:

Rev.01 Diätassistentin: Ripalta Pugliese

Speiseplan 013M

	1. WOCH	CHO g	BE	2. WOCH	CHO g	BE	3. WOCH	CHO g	BE	4. WOCH	CHO g	BE
Montag	Krautsalat Julienne	0	0	Tomatensalat	0	0	Gurkensalat	0	0	Karotten Julienne	0	0
	Pizza Margherita (150g Pizzateig, ungebacken)	76,6	6,4	Vollkornnudeln nach Norma-Art (90g Nudeln Rohgewicht)	58,5	4,9	Safranrisotto (90g Reis Rohgewicht)	68	5,7	Nudeln mit Tomatensoße (90g Rohgewicht)	63,9	5,3
				Hähnchenwürfel in Zitronensauce (10g Reismehl)	8	0,6	Truthahnbraten mit Thunfisch-Mayonnaise	0	0,0	Asiago-Käse	0	0
	Ofen-Zucchini	0	0	S Brokkoli in Öl geschwenkt	0	0	S Spinat in Öl geschwenkt	0	0,0	S Aprikosen-Tarte (40g)	22,2	1,8
	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Fruchtjoghurt	15,1	1,2	Vollkornbrot (50 g, gegart)	26	2,2
	KEIN BROT	0	0	Vollkornbrot (50 g, gegart)	26	2,2	Vollkornbrot (50 g, gegart)	26	2,2	Gesamt	112,1	9,3
	Gesamt	94,6	7,9	Gesamt	110,5	9,2	Gesamt	109,1	9,1			
Dienstag	Fenchel Julienne	0	0	Karotten-Julienne	0	0	Tomatensalat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0
	Nudeln in Öl geschwenkt mit Reibekäse (90g Pasta, Rohgewicht)	63,9	5,3	S Eierteigspätzle in Butter geschwenkt (180g Spätzle Rohgewicht)	70,2	5,8	Nudeln mit Öl und Grana-Käse (90g Pasta, Rohgewicht)	63,9	5,3	Reis in Öl geschwenkt mit Reibekäse (90g Rohgewicht)	68	5,7
	S Kabeljau aus der Pfanne	0	0	S Erbsen mit Tomatensoße (120g Tiefgefrorene Erbsen)	7,8	3,9	Gewürzte Bohnen (120g Bohnen aus der Dose)	15,8	1,3	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
	Vollkornbrot (50 g, gegart)	26	2,2	Vollkornbrot (50 g, gegart)	26	2,2	Vollkornbrot (50 g, gegart)	26	2,2	Vollkornbrot (50 g, gegart)	26	2,2
	Gesamt	107,9	9	Gesamt	122	13,4	Gesamt	129,1	10,8	Gesamt	112	9,4
Mittwoch	Grüner Salat	0	0	Gurkensalat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0	Tomatensalat	0	0
	Reis in Öl geschwenkt mit Reibekäse (90g Rohgewicht)	68	5,7	Karottencreme (50g Kartoffeln Rohgewicht)	8	0,7	Nudeln in Öl geschwenkt mit Reibekäse (Grana) (90g Nudeln Rohgewicht)	63,9	5,3	Nudeln mit Basilikumpesto nach Ligurischer Art (S) (90g Nudeln Rohgewicht)	63,9	5,3
	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 (240g Rohkartoffeln)	38,4	3,2	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 (50 g, gegart)	26	2,2
	Vollkornbrot (50 g, gegart)	26	2,2	Bruschetta mit Tomatensoße (2 Stück Vollkornbrot, jeweils 25g)	26	2,2	Vollkornbrot (50 g, gegart)	26	2,2	Gesamt	107,9	9,0
	Gesamt	112	9,4	Gesamt	90,2	7,6	Gesamt	107,9	9,0			
Donnerstag	Karotten Julienne	0	0	Krautsalat	0	0	Gurkensalat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0
	Nudeln mit Tomatensoße (90g Rohgewicht)	63,9	5,3	Nudeln mit Ragù (90g Nudeln Rohgewicht)	63,9	5,3	Pizza Margherita (150g Pizzateig, Rohgewicht)	76,6	6,4	Nudeln mit Gemüsesoße (90g Nudeln Rohgewicht)	63,9	5,3
	Stracchino-Käse	0	0,0	S Blumenkohl in Öl geschwenkt	0	0	Ofen-Zucchini	0	0	S Knuspriger Kabeljau (13g Paniermehl)	10	0,8
	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 (55-60g, gegart)	24	2	KEIN BROT	0	0	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5
	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Gesamt	103	8,5	Gesamt	94,6	7,9	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2
	Gesamt	103,9	8,6						Gesamt	115,9	9,6	
Freitag	Gurkensalat	0	0	Grüner Salat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0	Fenchel Julienne	0	0
	Risotto mit Tomatensoße (90g Reis, Rohgewicht)	68	5,7	Nudeln mit Tomatensoße (90g Rohgewicht)	63,9	5,3	S Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung in Butter geschwenkt (150g Schlutzkrapfen Rohgewicht)	54	4,5	Tomaten-Kartoffel-Cremesuppe (45g Kartoffeln Rohgewicht)	7,2	0,6
	Schweinesbraten mit einer feinen Rosmarin-Gemüsesauce	0	0	Truthahnschinken	0	0	S Gegrillter Kabeljau	0	0	Ricotta (70g)	2,9	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 (50 g, gegart)	26	2,2	Vollkornbrot (50 g, gegart)	26	2,2	Vollkornbrot (50 g, gegart)	26	2,2	Vollkornbrot (50 g, gegart)	26	2,2
	Gesamt	109,1	9,1	Gesamt	107,9	9	Gesamt	98	8,2	Gesamt	51,2	4,2

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 PORTIONSGRÖSSEN AUS DEM ERNÄHRUNGSPLAN MÜSSEN EINGEHALTEN WERDEN

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

ANMERKUNG: 1,5 BE OBST ENTSPRECHEN:

1 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)