

Speiseplan bei DIABETES

Mittelschulen - Frühlingsspeiseplan 2026

Speiseplan 013M													Übersicht am 06.09.2024						
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	Grüner Salat		0	0	Gurkensalat		0	0	S Spinatspätzle mit Butter (180g Spätzle, Rohgewicht)		39,6	3,3			
	S Pizza Margherita (150g Pizzateig, ungebacken)	83,2	7,0	Nudeln mit Öl und Grana-Käse (90g Pasta, Rohgewicht)	63,9	5,3	Pasta mit Tomatensauce und Ricotta (90g Pasta, Rohgewicht)	63,9	5,3	S Geschmorte Erbsen (120g Tiefkühlerbsen)	7,8	3,9	Caprese (Tomaten mit Mozzarella)		0	0			
	Fenchel in Öl geschwenkt	0	0	Gegrillter Köhler / Seelachs	0	0	S Blumenkohl mit Öl	0	0,0	S Grüne Bohnen mit Öl		0	0						
	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Fruchtjoghurt	15,1	1,2	S Eiscreme	13	1,1	Obst (siehe Anmerkung)		18	1,5						
	KEIN BROT	0	0	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Vollkornbrot (55-60g, gegart)		24	2						
Totale			101,2	8,5	Totale			103	8,5	Totale			108,7	12,3	Totale			81,6	6,8
Dienstag	Grüner Salat		0	0	Tomatensalat		0	0	Karotten-Julienne		0	0	Krautsalat Julienne		0	0			
	Nudeln mit Tomatensoße (90g Pasta, Rohgewicht)	63,9	5,3	Reis mit Öl, ohne Grana (90g Reis, Rohgewicht)	68	5,7	Überbackene Galletta (1 Stück)	4	0,3	Pasta mit Tomatensauce (70g Pasta, Rohgewicht)		63,9	5,3						
	S Scholle nach Seemannsart	0	0	Gulasch	0	0	Pasta mit Fleischsauce/Ragù (90g Pasta, Rohgewicht)	63,9	5,3	Thunfisch in Öl		0	0						
	S Brokkoli in Öl geschwenkt	0	0	S Karotten mit Öl	0	0	S Grüne Bohnen mit Öl	0	0	S Karotten mit Öl		0	0						
	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Fruchtjoghurt	15,1	1,2	Obst (siehe Anmerkung)		18	1,5						
Totale			105,9	8,8	Totale			110	9,2	Totale			107	8,8	Totale			105,9	8,8
Mittwoch	Tomatensalat		0	0	Gurkensalat		0	0	Tomatensalat		0	0	Gurkensalat		0	0			
	Suppennudeln in Brühe (50g Pasta, Rohgewicht)	35,5	3	Pasta mit Pesto (90g Pasta, Rohgewicht)	63,9	5,3	S Spätzle mit Butter (180g Spätzle, Rohgewicht)	70,2	5,8	Karottencremesuppe (50g Kartoffeln, Rohgewicht)		8	0,7						
	S Rinder-Hamburger (1 Stück)	6,7	0,6	Gekochter Schinken	0	0	Putenrolle mit Frittata und Zucchini	0	0	Hähnchen-Geschnetzeltes mit Rosmarin (10g Reismehl)		8	0,7						
	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	S Spinat mit Öl	0	0	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Ofenkartoffeln (240g Kartoffeln, Rohgewicht)		38,4	3,2						
	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Fruchtjoghurt		18,7	1,5						
Totale			84,2	7,1	Totale			108,5	9	Totale			112,2	9,3	Totale			97,1	8,1
Donnerstag	Krautsalat Julienne		0	0	Tomatensalat		0	0	Krautsalat Julienne		0	0	Grüner Salat		0	0			
	Pasta nach "Cowboy-Art" (90g Pasta, Rohgewicht e 40g Borlotti-Bohnen aus der Dose)	70,1	5,8	Kichererbsen-Hummus (20g Kichererbsen aus der Dose)	3,6	0,2	S Pizza Margherita (150g Pizzateig, Rohgewicht)	83,2	7,0	S Schlutzkrapfen mit Butter (150g Schlutzkrapfen, Rohgewicht)		54	4,5						
	Stracchino-Käse	0	0,0	Putenschnitzel (10g Paniermehl)	7,7	0,6	Zucchini aus dem Ofen	0	0	S Gegrillter Kabeljau		0	0						
	S Karotten mit Öl	0	0	Ofenkartoffeln (240g Kartoffeln, Rohgewicht)	38,4	3,2	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Obst (siehe Anmerkung)		18	1,5						
	Schokoladen-Hirse-Kuchen (55g)	23,4	1,9	Vollkorn-Crostone (2 Stück, 30g)	24	2	KEIN BROT	0	0	Vollkornbrot (55-60g, gegart)		24	2						
Totale			117,5	9,7	Totale			91,7	7,5	Totale			101,2	8,5	Totale			96	8
Freitag	Karotten-Gurken-Salat		0	0	Fenchel-Julienne		0	0	Grüner Salat		0	0	Krautsalat Julienne		0	0			
	Spargelrisotto (90g Reis, Rohgewicht)	68	5,7	Kartoffelgnocchi mit Butter (180g Gnocchi, Rohgewicht)	46,8	3,9	Nudeln mit Öl und Grana-Käse (90g Pasta, Rohgewicht)	63,9	5,3	Reis mit Öl, ohne Grana (90g Reis, Rohgewicht)		63,9	5,3						
	Putenbraten mit Thunfischsauce	0	0	Linsen nach Pizzaiola-Art (60g Trockenlinsen)	30,6	2,5	S Gegrillter Kabeljau	0	0	Rindfleisch-Eintopf in Tomatensauce		0	0						
	Sautierte Zucchini	0	0	S Grüne Bohnen mit Öl	0	0	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	S Brokkoli in Öl geschwenkt		0	0						
	Fruchtjoghurt	15,1	1,2	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Vollkorn-Crostone con Tomaten (30g, gegart)	12	1	Vanille-Reispudding		26	2,2						
Totale			107,1	8,9	Totale			119,4	9,9	Totale			93,9	7,8	Totale			113,9	9,5

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 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)

N. 1-2 NEKTARINEN (245g-265g)