

Speiseplan bei DIABETES

Grundschule- Frühlingspeiseplan 2026

Dieta n.013												Rev.00 Diätassistentin: Ripalta Pugliese			
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 (150g Spätzle, Rohgewicht)	33	2,7			
	S Pizza Margherita (100g Pizzateig, ungebacken)	55,5	4,6	Nudeln mit Öl und Grana-Käse (70g Pasta, Rohgewicht)	49,7	4,1	Pasta mit Tomatensauce und Ricotta (70g Pasta, Rohgewicht)	49,7	4,1						
	Fenchel in Öl geschwenkt	0	0	Gegrillter Köhler / Seelachs	0	0	S Geschmorte Erbsen (100g Tiefkühlerbsen)	6,5	0,5						
	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Fruchtjoghurt	15,1	1,2	S Blumenkohl mit Öl	0	0,0						
	KEIN BROT	0	0	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	S Eiscrème	13	1,1						
	Gesamt	73,5	6,1	Gesamt	88,8	7,3	Gesamt	93,2	7,7				Gesamt	75	6,2
Dienstag	Grüner Salat	0	0	Tomatensalat	0	0	Karotten-Julienne	0	0	Krautsalat Julienne	0	0			
	Nudeln mit Tomatensoße (70g Pasta, Rohgewicht)	49,7	4,1	Reis mit Öl, ohne Grana (70g Reis, Rohgewicht)	53	4,4	Überbackene Galletta (1 Stück)	4	0,3	Pasta mit Tomatensauce (70g Pasta, Rohgewicht)	49,7	4,1			
	S Scholle nach Seemannsart	0	0	Gulasch	0	0	Pasta mit Fleischsauce/Ragù (70g Pasta, Rohgewicht)	49,7	4,1	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			
	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2			
Gesamt	91,7	7,6	Gesamt	95	7,9	Gesamt	92,8	7,6	Gesamt	91,7	7,6				
Mittwoch	Tomatensalat	0	0	Gurkensalat	0	0	Tomatensalat	0	0	Gurkensalat	0	0			
	Suppennudeln in Brühe (40g Pasta, Rohgewicht)	28,8	2,4	Pasta mit Pesto (70g Pasta, Rohgewicht)	49,7	4,1	S Spätzle mit Butter (150g Spätzle, Rohgewicht)	58,5	4,9	Karottencremesuppe (35g Kartoffeln, Rohgewicht)	5,6	0,5			
	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 (180g Kartoffeln, Rohgewicht)	28,8	2,4			
	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Fruchtjoghurt	18,7	1,5			
	Gesamt	77,5	6,5	Gesamt	94,3	7,8	Gesamt	100,5	8,4	Gesamt	85,1	7,1			
Donnerstag	Krautsalat Julienne	0	0	Tomatensalat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0	Grüner Salat	0	0			
	Pasta nach "Cowboy-Art" (70g Pasta, Rohgewicht e 30g Borlotti-Bohnen aus der Dose)	54,4	4,5	Kichererbsen-Hummus (10g Kichererbsen aus der Dose)	1,8	0,1	S Pizza Margherita (100g Pizzateig, Rohgewicht)	55,5	4,6	S Schlutzkrapfen mit Butter (130g Schlutzkrapfen, Rohgewicht)	46,8	3,9			
	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 (180g Kartoffeln, Rohgewicht)	28,8	2,4	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5			
	Schokoladen-Hirse-Kuchen (55g)	23,4	1,9	Obst (siehe Anmerkung)	18	1,5	KEIN BROT	0	0	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2			
	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Vollkorn-Crostone (1 Stück, 30g)	12	1	Gesamt	73,5	6,1	Gesamt	88,8	7,4			
Freitag	Karotten-Gurken-Salat	0	0	Fenchel-Julienne	0	0	Grüner Salat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0			
	Spargelrisotto (70g Reis, Rohgewicht)	53	4,4	Kartoffelgnocchi mit Butter (150g Gnocchi, Rohgewicht)	39	3,2	Nudeln mit Öl und Grana-Käse (70g Pasta, Rohgewicht)	49,7	4,1	Reis mit Öl, ohne Grana (70g Reis, Rohgewicht)	53	4,4			
	Putenbraten mit Thunfischsauce	0	0	Linsen nach Pizzaiola-Art (50g Trockenlinsen)	25,5	2,1	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			
	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Vollkornbrot (55-60g, gegart)	24	2	Gesamt	79,7	6,6	Gesamt	103	8,6			

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)