

Speiseplan bei DIABETES

Grundschule- Herbst 2025



Erstellt am: 25/08/2025

Überarbeitet am:

Rev.00 Diätassistentin: Ripalta Pugliese

Speiseplan 013				Rev.00 Diätassistentin: Ripalta Puggies											
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	Karottensalat Julienne	0	0		0	0
	S Pizza Margherita (100g roher Pizzateig)	55,5	5	Reis mit Forelle (70g rohe Reis)	53	4,4	Reis mit Öl ohne Reibekäse (70g rohe Reis)	53	4,4	Nudeln mit tomatensauce (70g rohes Nudeln)	50,4	4,2		50,4	4,2
				Hähnchenstreifen in Zitronensauce (8g Reismehl)	6,4	0,5	S Putenkeule mit Kräutern Gebackenen	0	0	Asiago (Käse)	0	0		0	0
	Gebratene Zucchini	0	0	S Brokkoli in Öl geschwenkt	0	0									
	Obst (siehe unten)	18	1,5	Obst (siehe unten)	18	1,5	Fruchtjoghurt	18,7	1,5	S Aprikosen-Mürbteigkuchen (40g)	22,2	1,8		22,2	1,8
	KEIN BROT	0		Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2		24	2
	Summe	73,5	6,1	Summe	101,4	8,4	Summe	95,7	7,9	Summe	96,6	8			
Dienstag	Gurkensalat	0	0	Karottensalat Julienne	0	0	Tomatensalat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0		0	0
	Nudeln in Öl geschwenkt mit Reibekäse (70g rohe Nudeln)	50,4	4,2	Nudeln mit tomatensauce (70g rohes Nudeln)	50,4	4,2	Nudeln in Öl geschwenkt mit Reibekäse (70g rohe Nudeln)	50,4	4,2	Nudeln mit Basilikumpesto nach Ligurischer Art (70g rohe Nudeln)	50,4	4,2		50,4	4,2
	S Gratinierter Tintenfisch mit Kräuterbrot (15g Paniermehl)	11,5	1	S Geschmorte Erbsen (100g Erbsen gefroren)	6,5	0,5	Gewürzte Bohnen 100g (Bohnen aus der Dose)	13,2	1,1	Putenbrust mit Thunfisch-Mayonnaise	0	0		0	0
	S Brokkoli in Öl geschwenkt	0			0	0	S Gedämpfte Blumenkohl	0	0						
	Obst (siehe unten)	18	1,5	Apfel-Zimt-Kuchen (40g)	17,8	1,5	Obst (siehe unten)	18	1,5	Obst (siehe unten)	18	1,5		18	1,5
	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2		24	2
	Summe	103,9	8,7	Summe	98,7	8,2	Summe	105,6	8,8	Summe	92,4	7,7			
Mittwoch	Tomatensalat	0	0	Gurkensalat	0	0	Karottensalat Julienne	0	0	Tomatensalat	0	0		0	0
	Reis mit Öl ohne Reibekäse (70g rohe Reis)	53	4,4	Karottencreme (35g rohe Kartoffeln)	5,6	0,5	kurzen, in Öl geschwenkten Nudeln und Reibekäse (Grana) (70g rohe Nudeln)	50,4	4,2	Nudeln mit Gemüse (70g rohe Risoni)	50,4	4,2		50,4	4,2
	Geschmorte Putenbissen	0	0	S Flunder Fisch nach Pizzaiola-Art	0	0	Hähnchenschenkel aus dem Ofen	0	0	S Knuspriger Kabeljau (10g Paniermehl)	7,7	0,6		7,7	0,6
				Gebäckene Kartoffeln (90g rohe Kartoffeln)	14,4	1,2	Ofenkartoffeln (90g rohe Kartoffeln)	14,4	1,2	Gedämpfte Karotten	0	0		0	0
	Obst (siehe unten)	18	1,5	Obst (siehe unten)	18	1,5	Schokoladen-Hirse-Kuchen (55g)	23,4	2	Obst (siehe unten)	18	1,5		18	1,5
	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2	Bruschetta mit Tomatensoße (2 Scheiben Vollkorn a 30g)	24	2	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2		24	2
	Summe	95	7,9	Summe	62	5,2	Summe	112,2	9,4	Summe	100,1	8,3			
Donnerstag	Grüner Salat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0	Grüner Salat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0		0	0
	Safranrisotto (70g rohe Reis)	53	4,4	Nudeln Bologna (70g rohe Nudeln)	50,4	4,2	S Pizza Margherita (100g rohe Pizzateig)	55,5	4,6	S Käseknödel in Butter (2 Stück)	31,2	2,6		31,2	2,6
	Naturschnitzel	0	0	S Gedämpfter Grüne Bohnen	0	0	Gebratene Zucchini	0	0	Geschmorte Rindfleischstreifen	0	0		0	0
	S Eis	13	1,1	Fruchtjoghurt	18,7	1,5	Obst (siehe unten)	18	1,5	S Gedämpfter Blumenkohl	0	0		0	0
	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2	KEIN BROT	0	0	Obst (siehe unten)	18	1,5		18	1,5
	Summe	90	7,5	Summe	93,1	7,7	Summe	73,5	6,1	Summe	73,2	6,1			
Freitag	Krautsalat Julienne	0	0	Gurkensalat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0	Gurkensalat	0	0		0	0
	Vollkornnudeln nach Norma-Art (70g rohe Nudeln)	46,2	3,9	Kleine Risoni-Nudeln in Öl geschwenkt mit REIBEKÄSE (70g rohe Nudeln)	50,4	4,2	S Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung in Butter geschwenkt (130g rohe Schlutzkrapfen)	49,9	4,2	Nudeln mit tomatensauce (70g rohes Nudeln)	50,4	4,2		50,4	4,2
	Schweineschnitzel	0	0	Rocotta (sog)	1,7	0,1	S Kabeljau-Kroketten (2 Stück)	10,3	0,9	PUTENSCHINKEN	0	0		0	0
	S Gedämpfter Grüne Bohnen	0	0						S Brokkoli in Öl geschwenkt	0	0		0	0	
	Fruchtjoghurt	18,7	1,5	Obst (siehe unten)	18	1,5	Obst (siehe unten)	18	1,5	Fruchtjoghurt	18,7	1,5		18,7	1,5
	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2	Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)	24	2		24	2
	Summe	88,9	7,4	Summe	94,1	7,8	Summe	102,2	8,6	Summe	93,1	7,7			

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)

2- 3 CLEMENTINEN MIT SCHALE (190 g - 210 g)