

# Speiseplan bei DIABETES

## Grundschule- Herbst 2025



Erstellt am: 25/08/2025

Überarbeitet am:

Rev.00 Diätassistentin: Ripalta Pugliese

Speiseplan 013										
	1. WOCHE		2. WOCHE		3. WOCHE		4. WOCHE			
	CHO g	BE	CHO g	BE	CHO g	BE	CHO g	BE	CHO g	BE
<b>Montag</b>	Krautsalat Julienne	0	0	Tomatenosalat	0	0	Gurkensalat	0	0	Karottensalat Julienne
	S Pizza Margherita (100g roher Pizzateig)	55,5	5	<b>Reis mit Forelle (70g rohe Reis)</b> Hähnchenstreifen in Zitronensauce (8g Reismehl)	53	4,4	Reis mit Öl ohne Reibekäse (70g rohe Reis)	53	4,4	<b>Nudeln mit tomatensauce (70g rohes Nudeln)</b>
	Gebratene Zucchini	0	0	S Brokkoli in Öl geschwenkt	0	0	<b>S Putenkeule mit Kräutern Gebacken</b>	0	0	<b>Asiago (Käse)</b>
	Obst (siehe unten)	18	1,5	Obst (siehe unten)	18	1,5	Fruchtjoghurt	18,7	1,5	S Aprikosen-Mürbteigkuchen (40g)
	<b>KEIN BROT</b>	0		<b>Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)</b>	24	2	<b>Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)</b>	24	2	<b>Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)</b>
<b>Summe</b>		<b>73,5</b>	<b>6,1</b>	<b>101,4</b>	<b>8,4</b>	<b>95,7</b>	<b>7,9</b>	<b>96,6</b>	<b>8</b>	
<b>Dienstag</b>	Gurkensalat	0	0	Karottensalat Julienne	0	0	Tomatenosalat	0	0	Krautsalat Julienne
	Nudeln in Öl geschwenkt mit Reibekäse (70g rohe Nudeln)	50,4	4,2	<b>Nudeln mit tomatensauce (70g rohes Nudeln)</b>	50,4	4,2	Nudeln in Öl geschwenkt mit Reibekäse (70g rohe Nudeln)	50,4	4,2	<b>Nudeln mit Basilikumpesto nach Ligurischer Art (70g rohe Nudeln)</b>
	S Gratinierter Tintenfisch mit Kräuterbrot (15g Paniermehl)	11,5	1	<b>S Geschmorte Erbsen (100g Erbsen gefroren)</b>	6,5	0,5	<b>Gewürzte Bohnen 100g (Bohnen aus der Dose)</b>	13,2	1,1	Putenbrust mit Thunfisch-Mayonnaise
	S Brokkoli in Öl geschwenkt	0		S Gedämpfte Blumenkohl	0	0	Obst (siehe unten)	18	1,5	Obst (siehe unten)
	Obst (siehe unten)	18	1,5	Apfel-Zimt-Kuchen (40g)	17,8	1,5	<b>Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)</b>	24	2	<b>Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)</b>
<b>Summe</b>		<b>103,9</b>	<b>8,7</b>	<b>98,7</b>	<b>8,2</b>	<b>105,6</b>	<b>8,8</b>	<b>92,4</b>	<b>7,7</b>	
<b>Mittwoch</b>	Tomatenosalat	0	0	Gurkensalat	0	0	Karottensalat Julienne	0	0	Tomatenosalat
	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)
	<b>Geschmorte Putenbissen</b>	0	0	S Flunder Fisch nach Pizzaiola-Art	0	0	Hähnchenschinken aus dem Ofen	0	0	S Knuspriger Kabeljau (10g Paniermehl)
	Obst (siehe unten)	18	1,5	Gebackene Kartoffeln (90g rohe Kartoffeln)	14,4	1,2	Ofenkartoffeln (90g rohe Kartoffeln)	14,4	1,2	Gedämpfte Karotten
	<b>Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)</b>	24	2	Obst (siehe unten)	18	1,5	Schokoladen-Hirse-Kuchen (55g)	23,4	2	Obst (siehe unten)
<b>Summe</b>		<b>95</b>	<b>7,9</b>	<b>62</b>	<b>5,2</b>	<b>112,2</b>	<b>9,4</b>	<b>100,1</b>	<b>8,3</b>	<b>Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)</b>
<b>Donnerstag</b>	Grüner Salat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0	Grüner Salat	0	0	Krautsalat Julienne
	Safranrisotto (70g rohe Reis)	53	4,4	Nudeln Bolognese (70g rohe Nudeln)	50,4	4,2	S Pizza Margherita (100g roher Pizzateig)	55,5	4,6	S Käseknoedel in Butter (2 Stück)
	<b>Naturschnitzel</b>	0	0	S Gedämpfter Grüne Bohnen	0	0	Gebratene Zucchini	0	0	<b>Geschmorte Rindfleischstreifen</b>
	S Eis	13	1,1	<b>Fruchtjoghurt</b>	18,7	1,5	Obst (siehe unten)	18	1,5	S Gedämpfter Blumenkohl
	<b>Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)</b>	24	2	<b>Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)</b>	24	2	<b>KEIN BROT</b>	0	0	Obst (siehe unten)
<b>Summe</b>		<b>90</b>	<b>7,5</b>	<b>93,1</b>	<b>7,7</b>	<b>73,5</b>	<b>6,1</b>	<b>73,2</b>	<b>6,1</b>	<b>Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)</b>
<b>Freitag</b>	Krautsalat Julienne	0	0	Gurkensalat	0	0	Krautsalat Julienne	0	0	Gurkensalat
	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	<b>Nudeln mit tomatensauce (70g rohes Nudeln)</b>	49,9	4,2	<b>Nudeln mit tomatensauce (70g rohes Nudeln)</b>
	Schweineschnitzel	0	0	Rocotta (50g)	1,7	0,1	S Schlutzkrapfen mit Spinatfüllung in Butter geschwenkt (130g rohe Schlutzkrapfen)	10,3	0,9	<b>PUTENSCHINKEN</b>
	S Gedämpfter Grüne Bohnen	0	0	Obst (siehe unten)	18	1,5	S Kabeljau-Kroketten (2 Stück)	18	1,5	S Brokkoli in Öl geschwenkt
	<b>Fruchtjoghurt</b>	18,7	1,5	<b>Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)</b>	24	2	<b>Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)</b>	24	2	<b>Fruchtjoghurt</b>
<b>Summe</b>		<b>88,9</b>	<b>7,4</b>	<b>94,1</b>	<b>7,8</b>	<b>102,2</b>	<b>8,6</b>	<b>93,1</b>	<b>7,7</b>	<b>Vollkornbrot (55-60g Fertiggewicht)</b>

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)