

14 Tage Speiseplan Mittag

Montag										
Frikadelle nach Hamburger Art	Marke	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE	€/kg (GH)	Portionspreis
SooftMeals Schweinefleischfrikadelle	Resama	80	179,2	749,6	12,14	2,22	15,92	0,2		0,00
Demiglace	Eigenherstellung	80	32,8	136,0	1,60	4,00	0,80	0,3		0,00
Hausgemachter Passierter Grünkohl		70	84,7	356,3	6,93	2,31	3,64	0,7		0,00
SooftMeals Kartoffelrösti	Resama	50	67,5	283,5	3,89	5,65	2,33	0,5		0,00
Pfirsichkompott passiert		60	41,4	173,4	0,06	9,90	0,24	0,8		0,00
Insgesamt		340	405,6	1.698,8	24,62	24,08	22,93	2,5		0,00
Dienstag										
Rindergulasch		g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE	€/kg (GH)	Portionspreis
SooftMeals Rindfleischwürfel	Resama	75	151,5	636,0	9,62	2,06	14,48	0,2		0,00
Gulaschansatz	Eigenherstellung	80	64,8	268,8	4,80	4,80	1,60	0,4		0,00
SooftMeals Blumenkohl	Resama	50	39,0	162,0	2,05	2,23	2,75	0,2		0,00
SooftMeals Kartoffelpüree		100	116,0	486,0	3,50	17,50	3,00	1,5		0,00
Rote Obstkaltschale	Carte D'or	55	46,8	204,1	-	11,55	-	1,0		0,00
Insgesamt		360	418,1	1.756,9	19,96	38,14	21,82	3,2		0,00
Mittwoch										
Hähnchen Curry		g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE	€/kg (GH)	Portionspreis
SooftMeals Hähnchen	Resama	100	224,0	938,0	15,58	2,74	13,32	0,2		0,00
Currysauce	Eigenherstellung	60	46,8	195,0	3,00	4,20	1,20	0,4		0,00
Karotten passiert		50	13,0	55,0	0,10	2,40	0,50	0,2		0,00
SooftMeals Reis	Resama	50	64,0	269,0	2,21	8,66	2,30	0,7		0,00
Joghurt mit Früchtedip	Froop	100	143,0	600,0	2,70	12,60	8,70	1,1		0,00
Insgesamt		360	490,8	2.057,0	23,59	30,60	26,02	2,6		0,00
Donnerstag										
Schweineschnitzel an Champignonrahm		g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE	€/kg (GH)	Portionspreis
SooftMeals Schweinefleischbraten	Resama	80	178,4	748,0	12,14	215,20	15,84	17,9		0,00
Passierte Champignonsauce	Eigenherstellung	60	91,2	379,8	7,80	3,60	1,20	0,3		0,00
Hausgemachtes Zucchini-püree	Pol. Ware	80	39,8	165,6	2,64	2,08	1,84	0,3		0,00
Kartoffelkroketten (Kartoffelpüree)		100	60,0	245,0	1,00	11,50	1,00	1,0		0,00
Mandelpudding	Dr. Oetker	50	52,5	220,5	1,65	8,00	1,45	0,7		0,00
Insgesamt		370	421,9	1.758,9	25,23	240,38	21,33	20,2		0,00
Freitag										
Fisch mit Tomatensoße		g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE	€/kg (GH)	Portionspreis
SooftMeals Fisch	Resama	100	171,0	717,0	11,02	2,76	15,21	0,2		0,00
Tomatensauce	Eigenherstellung	70	45,5	189,7	2,10	4,90	1,40	0,4		0,00
SooftMeals Reis	Resama	50	64,0	269,0	2,21	8,66	2,30	0,7		0,00
SooftMeals Spinat	Resama	50	38,5	160,5	2,11	1,84	2,86	0,2		0,00
Schokomousse	Nestle	70	64,4	268,8	2,80	4,90	4,90	0,4		0,00
Insgesamt		340	383,4	1.605,0	20,23	23,06	26,67	1,9		0,00
Samstag										
Kartoffelcremesuppe		g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE	€/kg (GH)	Portionspreis
Kartoffelcremesuppe	Eigenherstellung	250	120,0	505,0	5,00	15,00	4,00	1,3		0,00
SooftMeals Fleischwurst	Resama	30	69,0	289,5	6,22	0,59	2,83	0,0		0,00
Orangengelee	Eigenherstellung	80	48,0	200,8	-	1,28	1,12	0,1		0,00
Insgesamt		360	237,0	995,3	11,22	16,87	7,95	1,4		0,00
Sonntag										
Sauerbraten mit Apfelrotkraut		g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE	€/kg (GH)	Portionspreis
SooftMeals Rinderbraten	Resama	80	180,0	753,6	12,02	2,01	15,96	0,2		0,00

Bratensauce	Eigenherstellung	80	39,2	162,4	2,40	4,00	0,80	0,3		0,00
SooftMeals Apfelrotkraut	Resama	50	36,5	152,0	1,65	3,41	2,14	0,3		0,00
SooftMeals Nudeln	Resama	50	90,0	376,5	4,84	8,95	2,57	0,7		0,00
Vanillepudding mit Sahne	Danny	100	105,0	441,0	3,90	16,00	2,90	1,3		0,00
Insgesamt		360	450,7	1.885,5	24,81	34,36	24,37	2,9		0,00
Montag										
Putenmedaillon mit Zigeunersauce		g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE	€/kg (GH)	Portionspreis
SooftMeals Putenfleisch	Resama	50	99,0	415,0	6,52	1,36	8,75	0,11		0,00
Zigeunersauce	Eigenherstellung	80	39,2	162,4	2,40	4,00	0,80	0,33		0,00
SooftMeals Kürbis	Resama	50	41,5	174,5	2,03	3,30	2,41	0,27		0,00
Hausgemachtes Kartoffelpüree		100	106,0	444,0	3,00	16,00	3,00	1,30		0,00
Buttermilchkaltschale	Eigenherstellung	60	57,6	242,4	0,72	11,04	2,64	0,92		0,00
Insgesamt		340	343,3	1.438,3	14,67	35,70	17,60	2,94		0,00
Dienstag										
Apfelstrudel mit Vanillesauce		g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE	€/kg (GH)	Portionspreis
SooftMeals Apfel-Quark-Schnitte	Resama	80	138,4	579,2	8,90	11,64	2,79	1,0		0,00
Vanillesauce		60	60,0	249,6	3,36	3,36	1,92	0,3		0,00
Brotssuppe	Eigenherstellung	120	120,0	504,0	1,92	21,60	3,36	1,8		0,00
Grüner Wackelpeter	Becher	100	78,0	326,0	-	17,00	1,00	1,4		0,00
Insgesamt		360	396,40	1.658,80	14,18	53,60	9,07	4,5		0,00
Mittwoch										
Hähnchenschnitzel Mailänderart		g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE	€/kg (GH)	Portionspreis
SooftMeals Hähnchen	Resama	100	224,0	938,0	15,58	2,74	13,32	0,2		0,00
Tomatensauce	Eigenherstellung	70	45,5	189,7	2,10	4,90	1,40	0,4		0,00
Passierter Brokkoli		70	23,8	98,7	0,14	1,89	2,45	0,2		0,00
SooftMeals Nudeln	Resama	50	90,0	376,5	4,84	8,95	2,57	0,7		0,00
Passierte Dunstbirnen		60	40,2	168,6	0,12	9,60	0,18	0,8		0,00
Insgesamt		350	423,5	1.771,5	22,78	28,08	19,92	2,3		0,00
Donnerstag										
Rührei, Spinat, Kartoffelpüree		g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE	€/kg (GH)	Portionspreis
Rührei	Eigenherstellung	80	129,6	544,0	10,08	1,28	8,80	0,1		0,00
SooftMeals Spinat	Resama	100	77,0	321,0	4,21	3,68	5,71	0,3		0,00
Hausgemachtes Kartoffelpüree		100	106,0	444,0	3,00	16,00	3,00	1,3		0,00
Fruchtcreme	Eigenherstellung	60	65,4	274,8	1,80	10,50	1,80	0,9		0,00
Insgesamt		340	378,0	1.583,8	19,09	31,46	19,31	2,6		0,00
Freitag										
Lachs im Wurzelsud		g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE	€/kg (GH)	Portionspreis
SooftMeals Lachs	Resama	80	153,6	643,2	10,98	2,20	11,58	0,2		0,00
Wurzelsud	Eigenherstellung	60	-	-	-	-	-	-		0,00
SooftMeals Gurkensalat	Resama	30	15,3	64,5	0,57	0,91	1,60	0,1		0,00
Vinaigrette	Eigenherstellung	10	63,3	266,6	7,30	-	-	-		0,00
SooftMeals Kartoffelrösti	Resama	100	135,0	567,0	7,78	11,30	4,65	0,9		0,00
Pannacotta	QimiQ	60	57,6	241,2	0,72	11,04	2,64	0,9		0,00
Insgesamt		340	424,8	1.782,5	27,34	25,45	20,47	2,1		0,00
Samstag										
Hausgemachter passierter Gemüseintopf		g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE	€/kg (GH)	Portionspreis
Hausgemachter Gemüseintopf passiert	Eigenherstellung	230	167,9	703,8	5,98	5,52	22,77	2,8		0,00
SooftMeals Fleischwurst	Resama	30	69,0	289,5	6,22	0,59	2,83	0,0		0,00
SooftMeals Roggenvollkornbrot	Resama	40	70,8	293,2	4,80	5,20	1,60	0,4		0,00
Butter	Markenbutter	5	19,4	81,2	1,99	0,18	0,20	0,0		0,00

Apfelmus	Tafelfertig	40	31,6	131,2	0,16	7,68	0,08	0,6		0,00
Insgesamt		345	358,7	1.498,9	19,15	19,16	27,48	3,9		0,00
Sonntag										
Rindersteak Robert		g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE	€/kg (GH)	Portionspreis
SooftMeals Rinderbraten	Resama	80	180,0	753,6	12,02	2,01	15,96	0,2		0,00
Kalbsleberwurst	Krause	10	26,1	108,5	2,10	0,20	1,70	0,0		0,00
Bratensauce	Eigenherstellung	60	29,4	121,8	1,80	3,00	0,60	0,3		0,00
Hausgemachtes Wirsingpüree		70	17,5	73,5	0,28	1,68	2,10	0,1		0,00
Hausgemachtes Kartoffelpüree		80	84,8	355,2	2,40	12,80	2,40	1,0		0,00
Schoko Quark Speise	Eigenherstellung	50	60,0	252,0	0,85	8,55	4,25	0,7		0,00
Insgesamt		350	397,8	1.664,6	19,45	28,24	27,01	2,3		0,00