

Tag 1

Frühstück							
<i>Marmeladenbrot</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Brot	80	133	555	7,26	12,69	4,00	1,06
Frischkäse	20	50	207	4,67	0,67	1,33	0,00
Erdbeermarmelade	20	50	215	0,00	12,00	0,00	0,00
Insgesamt	120	233	977	11,93	25,35	5,33	1,06

Zwischenmahlzeit							
<i>Joghurt frischer Apfel Trauben Drink</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Apfelsaft	60	29	122	0,00	6,60	0,00	0,60
Traubensaft	50	35	148	0,00	8,25	0,00	0,00
Joghurt 3,5 Fett	25	18	76	0,83	1,17	1,00	0,08
Schmelzflocken	10	35	155	1,00	6,00	1,00	0,50
Honig	5	15	64	0,00	3,75	0,00	0,00
Insgesamt	150	131	564	1,83	25,77	2,00	1,18

Mittagessen							
<i>Blumenkohl mit Sauce Mornay</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Blumenkohl	100	78	329	4,09	4,46	5,49	0,37
Sauce Mornay	80	120	487	10,67	5,33	1,33	0,67
Grüner Kartoffelpüree (Maggi)	100	60	245	1,00	11,50	1,00	1,00
Erdbeerpudding	60	58	242	1,44	9,60	1,92	0,00
Insgesamt	340	316	1303	17,20	30,89	9,74	2,04

Zwischenmahlzeit							
<i>Obsttorte</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Pfannkuchen	40	78	327	4,66	5,76	3,23	0,48
Pfirsichmousse	20	14	59	0,00	2,88	0,00	0,00
Quark (40%)	20	32	134	2,20	0,60	2,20	0,00
Honig	5	15	64	0,00	3,75	0,00	0,00
Insgesamt	85	139	584	6,86	12,99	5,43	0,48

Abendessen							
<i>Fischsalat</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Fisch in Würfel	80	137	574	8,82	2,21	12,17	0,18
SooftMeals Rote Bete Salat	30	23	98	0,69	2,58	1,58	0,22
Sauce Tartar	20	75	310	7,00	2,00	1,00	0,00
Insgesamt	130	235	981	16,51	6,79	14,75	0,40

Tagesmenge							
<i>Insgesamt</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
	825	1054	4409	54,33	101,80	37,25	5,16
				46,40%	38,60%	14,14%	

Tag 2

Frühstück							
<i>Schokoladenpudding</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Schokoladenpudding	200	240	984	8,00	28,80	9,60	0,00
Insgesamt	200	240	984	8,00	28,80	9,60	0,00

Zwischenmahlzeit							
<i>Pfannkuchen mit Erdbeerjoghurt</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Pfannkuchen	80	156	654	9,33	11,52	7,04	0,96
Joghurt 3,5 Fett	25	14	76	0,83	1,17	1,00	0,08
Erdbeeren passiert (TK)	20	6	24	0,00	1,28	0,16	0,08
Insgesamt	125	176	754	10,16	13,97	8,20	1,12

Mittagessen							
<i>Scheinefleischschnitzel Zigeuner Art</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Schweinebraten	80	178	748	12,14	2,15	15,84	0,18
Zigeunersc. Passiert (Maggi)	80	40	173	1,33	4,00	1,60	0,00
SooftMeals Gemischter Salat	60	46	195	1,38	5,17	3,16	0,43
SooftMeals Kartoffelrösti in Würfel	50	68	284	3,89	5,65	2,33	0,48
Passierte Mango(frisch) mit Sahne	50	28	122	0,40	6,00	0,40	0,40
Sahne (30%)	20	60	253	6,67	0,00	0,00	0,00
Insgesamt	340	420	1775	25,81	22,97	23,32	1,49

Zwischenmahlzeit							
<i>Kaffeeshake</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Joghurt 3,5 Fett	60	42	182	2,00	2,80	2,40	0,20
Löslicher Kaffee	5	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Mandelsirup	5	14	56	0,00	3,25	0,00	0,00
Schmelzflocken	5	18	78	0,50	3,00	0,50	0,25
Insgesamt	75	73	316	2,50	9,05	2,90	0,45

Abendessen							
<i>Teller Fleisch mit Sahnemeerrettich</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Rinderbraten	80	180	754	12,02	2,01	15,96	0,17
SooftMeals Karottensalat	15	9	36	0,31	0,98	0,44	0,08
Aspik (nur Pulver)	5	18	73	0,00	0,00	4,00	0,00
Sahnemeerrettich	15	50	188	5,00	0,00	0,00	0,00
Insgesamt	115	256	1050	17,33	2,99	20,40	0,25

Tagesmenge							
<i>Insgesamt</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
	855	1165	4879	63,81	77,77	64,43	3,31

49,30% 26,70% 22,10%

Tag 3

Frühstück							
<i>Honigbrot</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Brot	80	133	155	7,26	12,69	4,00	1,06
Butter	10	75	310	8,50	0,00	0,00	0,00
Honig	5	15	64	0,00	3,75	0,00	0,00
Erdbeeren passiert (TK)	30	8	36	0,00	1,92	0,24	0,12
Insgesamt	125	96	394	3,20	11,52	3,84	0,00

Zwischenmahlzeit							
<i>Morgen Sonne Cocktail</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
Mangopüree (frisch)	25	14	61	0,20	3,00	0,20	0,20
Buttermilch	50	19	79	0,25	2,00	1,75	0,13
Schmelzflocken	10	35	155	1,00	6,00	1,00	0,50
Honig	5	15	64	0,00	3,75	0,00	0,00
Multivitaminsaft	50	28	234	0,00	12,40	0,00	0,00
Insgesamt	140	111	593	1,45	27,15	2,95	0,83

Mittagessen							
<i>Hähnchen Curry</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Hähnchen	100	224	938	15,58	2,79	18,32	0,23
Currysauce	80	33	147	1,33	5,33	0,80	0,40
SooftMeals Karotten	50	42	173	2,03	3,37	2,28	0,36
SooftMeals Reis	50	68	284	3,89	5,65	2,33	0,28
Joghurt 3,5 Fett mit Früchtetip	40	28	121	1,33	1,87	1,60	0,13
Früchtetip	20	11	49	0,16	2,40	0,16	0,16
Insgesamt	320	394	1663	24,17	19,01	25,33	1,40

Zwischenmahlzeit							
<i>Brot mit feiner Leberwurst</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Brot	40	66	78	3,63	6,34	2,00	0,53
Teewurst	15	63	265	5,50	0,00	2,50	0,00
Insgesamt	55	129	343	9,13	6,34	4,50	0,53

Abendessen							
<i>Tomatensuppe</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
Tomatensuppe (Maggi)	250	125	520	5,00	17,00	2,00	1,50
Insgesamt	250	125	520	5,00	17,00	2,00	1,50

Tagesmenge							
<i>Insgesamt</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
	750	744	2919	41,50	53,87	35,67	3,43

50,20% 28,96% 19,20%

Tag 4

Frühstück							
<i>Vanillepudding</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Vanillepudding	200	264	1112	9,60	35,20	9,60	0,00
Insgesamt	200	264	1112	9,60	35,20	9,60	0,00

Zwischenmahlzeit							
<i>Brot mit Frischkäse und Tomate</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Brot	40	42	182	2,00	2,80	2,40	0,20
Frischkäse	20	50	207	4,67	0,67	1,33	0,00
SooftMeals Tomatensalat	30	16	68	0,57	1,07	1,55	0,09
Insgesamt	90	108	456	7,24	4,54	5,29	0,29

Mittagessen							
<i>Nudel Broccoli Lasagne</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Broccoli	100	80	334	4,04	4,53	5,99	0,38
SooftMeals Nudeln	100	180	753	9,68	17,89	5,14	1,49
Tomatensauce	80	67	273	2,67	8,00	1,33	0,00
Panna Cotta	60	58	241	0,72	11,04	2,64	0,00
Insgesamt	340	384	1602	17,11	41,46	15,10	1,87

Zwischenmahlzeit							
<i>Eiscreme</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Eiscreme	55	114	469	6,60	11,73	2,20	0,00
Sahne (30%)	15	45	190	5,00	0,00	0,00	0,00
Insgesamt	70	159	659	11,60	11,73	2,20	0,00

Abendessen							
<i>Schweizer Wurstsalat</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Brot	40	42	182	2,00	2,80	2,40	0,20
Butter	5	38	155	4,25	0,00	0,00	0,00
SooftMeals Gouda	30	110	455	9,00	1,00	8,00	0,00
SooftMeals Fleischwurst	30	69	290	6,22	0,59	2,83	0,05
Vinaigrette	20	50	200	0,00	10,00	2,00	0,00
Insgesamt	125	309	1282	21,47	14,39	15,23	0,25

Tagesmenge							
<i>Insgesamt</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
	825	1223	5111	67,02	107,32	47,42	2,41
				49,30%	35,10%	15,50%	

Tag 5

Frühstück							
<i>Brot mit Sanddornquark</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Brot	80	133	155	7,26	12,69	4,00	1,06
Quark (40%)	40	64	268	4,40	1,20	4,40	0,00
Sandornsirup (gesüßt)	5	16	68	0,00	3,75	0,00	0,00
Insgesamt	125	213	491	11,66	17,64	8,40	1,06

Zwischenmahlzeit							
<i>Bananen Orangen Smoothie</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Orangensaft	60	27	111	0,00	5,70	0,30	0,00
Banane	30	33	140	0,00	7,50	0,30	0,60
Schmelzflocken	10	35	155	1,00	6,00	1,00	0,50
Honig	5	15	64	0,00	3,75	0,00	0,00
Milch	50	33	135	1,75	2,25	1,75	0,25
Insgesamt	155	143	604	2,75	25,20	3,35	1,35

Mittagessen							
<i>Pikanter Spinat Pfannkuchen</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Passierter Rahmspinat	150	127	525	9,33	6,00	5,00	0,50
SooftMeals Pfannkuchen	120	234	982	13,99	17,28	9,70	1,44
Schokoladenpudding	60	50	208	2,44	4,04	2,74	0,43
Insgesamt	330	410	1714	25,76	27,32	17,43	2,37

Zwischenmahlzeit							
<i>Reistaler mit Früchtecocktail</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Reis	50	64	269	2,21	8,66	2,30	0,73
Früchtecocktail passiert	20	12	50	0,00	1,44	0,00	0,00
Sahne (30%)	10	30	127	3,33	0,00	0,00	0,00
Insgesamt	80	106	446	5,54	10,10	2,30	0,73

Abendessen							
<i>Karottencremsuppe</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Karottencremsuppe	250	115	480	7,00	12,00	2,00	1,00
Insgesamt	250	125	520	5,00	17,00	2,00	1,50

Tagesmenge							
<i>Insgesamt</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
	940	997	3775	50,71	97,26	33,48	7,00

45,80% 39,00% 13,40%

Tag 6

Frühstück							
<i>Milchbrei</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Milchbrei	200	168	704	6,40	21,60	6,40	0,00
Insgesamt	200	168	704	6,40	21,60	6,40	0,00

Zwischenmahlzeit							
<i>Apfelstrudel m. Vanillesc.</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Apfel Quark Schnitte	80	138	579	8,90	11,64	2,79	0,97
Vanillesauce	50	58	242	2,50	7,50	1,67	0,00
Insgesamt	130	197	821	11,40	19,14	4,46	0,97

Mittagessen							
<i>Frikadelle nach Hamburger Art</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Schweinefleischfrikadelle	80	179	750	12,14	2,22	15,27	0,18
Demiglace	80	33	133	1,33	4,00	1,33	0,67
Hausgemachter Passierter Grünkohl	70	58	239	2,33	7,00	1,17	0,00
SooftMeals Kartoffelrösti	60	81	3	4,67	6,78	2,79	0,57
Pfirsichkompott passiert	60	43	178	0,00	8,64	0,48	0,00
Insgesamt	350	395	1303	20,48	28,64	21,04	1,42

Zwischenmahlzeit							
<i>Erdbeertörtchen</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Pfannkuchen	80	156	654	9,33	11,52	7,04	0,96
Erdbeermark	20	6	24	0,00	1,28	0,16	0,08
Sahne (30%)	10	30	127	3,33	0,00	0,00	0,00
Insgesamt	110	192	805	12,66	12,80	7,20	1,04

Abendessen							
<i>Geflügelcocktail</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Hähnchen in Würfel	50	112	469	7,79	1,40	9,16	0,12
Currysauce	30	60	263	4,50	4,50	0,00	0,00
SooftMeals Karottensalat	60	34	145	1,24	3,92	1,78	0,32
Insgesamt	140	206	876	13,53	9,82	10,94	0,44

Tagesmenge							
<i>Insgesamt</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
	930	1158	4509	64,48	92,00	50,04	3,87

50,11% 32,00% 17,30%

Tag 7

Frühstück							
<i>Marmeladenbrot</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Brot	80	133	155	7,26	12,69	4,00	1,06
Butter	10	75	310	8,50	0,00	0,00	0,00
Pfirsichmarmelade	20	50	215	0,00	12,00	0,00	0,00
Insgesamt	110	258	680	15,76	24,69	4,00	1,06

Zwischenmahlzeit							
<i>Galaxis Shake</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
Roter Traubensaft	25	18	74	0,00	4,13	0,00	17,50
Aprikosensaft	25	15	63	0,00	3,63	0,00	0,00
Himbeer (TK)	50	16	68	0,00	3,60	0,40	0,40
Honig	5	15	64	0,00	3,75	0,00	0,00
Joghurt 3,5 Fett	25	18	76	0,83	1,17	1,00	0,08
Insgesamt	130	81	344	0,83	16,27	1,40	17,98

Mittagessen							
<i>Rindergulasch</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Rindfleischwürfel	75	152	636	9,62	2,06	14,48	0,17
Gulaschansatz	80	40	173	2,67	5,33	0,80	0,40
SooftMeals Blumenkohl	50	39	162	2,02	2,23	2,75	0,19
Kartoffelpüree (Maggi)	100	60	245	1,00	11,50	1,00	1,00
Rote Obstkaltschale	55	31	130	0,00	7,26	0,22	0,00
Insgesamt	360	321	1346	15,30	28,38	19,24	1,76

Zwischenmahlzeit							
<i>Amaretto Keks</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Amaretto Keks	60	146	614	6,80	19,60	3,60	0,00
Insgesamt	60	146	614	6,80	19,60	3,60	0,00

Abendessen							
<i>Brotsuppe</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
Brotsuppe	150	150	630	2,40	27,00	4,20	0,00
Insgesamt	150	150	630	2,40	27,00	4,20	0,00

Tagesmenge							
<i>Insgesamt</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
	810	956	3614	41,09	115,93	32,44	20,80

38,68% 48,51% 13,57%

Tag 8

Frühstück							
<i>Porridge mit Schmelzflocken</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Porridge	200	128	524	1,60	24,00	3,20	0,00
Insgesamt	200	128	524	1,60	24,00	3,20	0,00

Zwischenmahlzeit							
<i>Wurstsalat</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Fleischwurst	30	69	290	6,22	0,59	2,83	0,05
SooftMeals Brot	40	66	78	3,63	6,34	2,00	0,53
Vinaigrette	10	25	100	0,00	5,00	1,00	0,00
SooftMeals Tomatensalat	30	16	68	0,57	1,07	1,55	0,09
Insgesamt	110	176	535	10,42	13,00	7,38	0,67

Mittagessen							
<i>Schweineschnitzel an Champignonrahm</i>		kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Schweinefleischbraten	80	178	748	12,14	2,15	15,26	0,18
Passierte Champignonsauce	80	93	387	6,67	5,33	1,33	0,67
Hausgemachtes Mangoldpüree	80	97	399	7,82	4,62	2,13	0,44
Kartoffelkroketten	100	60	245	1,00	11,50	1,00	1,00
Mandelpudding	50	66	278	2,40	8,80	2,40	0,00
Insgesamt	390	495	2057	30,03	32,41	22,13	2,30

Zwischenmahlzeit							
<i>Kefir mit Kräuter</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Kefir (3,5 % Fett)	70	45	190	2,24	2,80	2,24	0,28
passierte Kräuter	5	3	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Schmelzflocken	10	35	155	1,00	6,00	1,00	0,50
Insgesamt	85	82	346	3,24	8,80	3,24	0,78

Abendessen							
<i>Brot mit Aufschnitt</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Brot	40	66	78	3,63	6,34	2,00	0,53
Butter	10	75	310	8,50	0,00	0,00	0,00
SooftMeals Salami	30	115	475	10,00	0,00	6,00	0,00
SooftMeals Camembert	30	115	470	10,00	0,00	5,00	0,00
Insgesamt	110	371	1333	32,13	6,34	13,00	0,53

Tagesmenge							
<i>Insgesamt</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
	895	1253	4794	77,43	84,55	48,95	4,27
				55,62%	26,99%	15,63	

Tag 9

Frühstück							
<i>Brot mit Gouda und Obst</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Brot	80	133	155	7,26	12,69	4,00	1,06
Butter	10	75	310	8,50	0,00	0,00	0,00
SooftMeals Gouda	30	110	455	9,00	1,00	8,00	0,00
Birne passiert	20	12	52	0,00	3,36	0,00	0,00
Insgesamt	140	330	972	24,76	17,05	12,00	1,06

Zwischenmahlzeit							
<i>Papaya Bananen Shake</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Papaya	30	4	16	0,00	0,75	0,15	0,08
Banane	30	33	140	0,00	7,50	0,30	0,60
Milch	50	33	135	1,75	2,25	1,75	0,25
Honig	5	15	64	0,00	3,75	0,00	0,00
Schmelzflocken	10	35	155	1,00	6,00	1,00	0,50
Insgesamt	125	119	509	2,75	20,25	3,20	1,43

Mittagessen							
<i>Pochierte Pute mit Remouladensauce</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Pute	100	198	830	13,04	2,72	17,50	0,23
Remoulade passiert	80	560	2304	60,80	3,20	0,00	0,00
SooftMeals Rote Bete Salat	30	23	98	0,69	2,58	1,58	0,22
Passierte Bouillonkartoffeln	100	70	298	0,00	15,00	2,00	1,25
SooftMeals Pfannkuchen m. Orangengelee	40	78	327	4,66	5,76	3,52	0,48
Orangengelee	15	8	35	0,00	1,98	0,06	0,00
Insgesamt	365	938	3892	79,19	31,24	24,66	2,18

Zwischenmahlzeit							
<i>Himbeersahne</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Himbeermark	50	16	68	0,00	3,60	0,40	0,40
Quark (40%)	20	32	134	2,20	0,60	2,20	0,00
Sahne (30%)	10	30	127	3,33	0,00	0,00	0,00
Sandornsirup (gesüßt)	5	16	68	0,00	3,75	0,00	0,00
Insgesamt	85	94	396	5,53	7,95	2,60	0,40

Abendessen							
<i>Spargelcremesuppe</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Spargelcremesuppe	250	95	405	4,00	13,00	3,00	1,00
Insgesamt	250	95	405	4,00	13,00	3,00	1,00

Tagesmenge							
<i>Insgesamt</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
	965	1576	6174	116,24	89,49	45,46	6,06

66,38% 22,71% 11,54%

Tag 10

Frühstück							
<i>Marmeladenbrot</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Brot	80	133	555	7,26	12,69	4,00	1,06
Frischkäse	20	50	207	4,67	0,67	1,33	0,00
Johannisbeermarmelade	20	50	215	0,00	12,00	0,00	0,00
Insgesamt	120	233	977	11,93	25,35	5,33	1,06

Zwischenmahlzeit							
<i>Käseauswahl mit Obst</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Camembert	30	115	470	10,00	0,00	5,00	0,00
SooftMeals Gouda	30	110	455	9,00	1,00	8,00	0,00
Pfirsichkompott passiert	20	14	59	0,00	2,88	0,00	0,00
Insgesamt	80	239	984	19,00	3,88	13,00	0,00

Mittagessen							
<i>Rheinhessischer Winzertopf</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Rindfleischwürfel	75	152	636	9,62	2,06	14,48	0,17
Pass. Rahmsc. aus Kartoffeln u. Karotten	80	38	162	1,60	4,80	1,28	0,48
SooftMeals Karotten	50	42	173	2,03	3,37	2,28	0,36
Kartoffelzopf	100	60	245	1,00	11,50	1,00	1,00
Weintraubengelee	40	22	94	0,00	5,28	0,16	0,00
Insgesamt	345	314	1310	14,25	27,00	19,20	2,01

Zwischenmahlzeit							
<i>Bananentörtchen</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Pfannkuchen	40	78	327	4,66	5,76	3,23	0,48
Banane	30	33	140	0,00	7,50	0,30	0,60
Quark (40%)	20	32	134	2,20	0,60	2,20	0,00
Honig	5	15	64	0,00	3,75	0,00	0,00
Insgesamt	95	158	664	6,86	17,61	5,73	1,08

Abendessen							
<i>Kalter Schweinebraten mit Senf</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Schweinefleischbraten	80	178	748	12,14	2,15	15,26	0,18
SooftMeals Karottensalat	60	34	145	1,24	3,92	1,78	0,32
Majosencreme	10	65	260	7,00	0,00	0,00	0,00
Insgesamt	150	278	1153	20,39	6,08	17,04	0,51

Tagesmenge							
<i>Insgesamt</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
	790	1222	5088	72,43	79,92	60,30	4,66

53,34% 26,16% 19,74%

Tag 11

Frühstück							
<i>Schinkenbrot</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Brot	80	133	555	7,26	12,69	4,00	1,06
Frischkäse	20	50	207	4,67	0,67	1,33	0,00
SooftMeals Schinken	20	50	213	4,67	0,00	2,67	0,11
Insgesamt	120	233	975	16,60	13,35	8,00	1,16

Zwischenmahlzeit							
<i>Reis Trautmannsdorf</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Reis	50	68	284	3,89	5,65	2,33	0,28
Erdbeermark	20	6	24	0,00	1,28	0,16	0,08
Sahne (30%)	10	30	127	3,33	0,00	0,00	0,00
Insgesamt	80	103	434	7,22	6,93	2,49	0,36

Mittagessen							
<i>Rindersteak Robert</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Rinderbraten	80	180	754	12,02	2,01	15,96	0,17
Kalbsleberwurst	5	19	78	1,83	0,00	0,67	0,00
Bratensauce	60	20	85	1,00	2,00	1,00	0,00
Hausgemachtes Wirsingpüree	100	76	318	4,00	7,11	3,11	0,56
Herzoginkartoffeln	80	48	196	0,80	9,20	0,80	0,80
Schoko Quark Speise	50	90	378	2,83	12,33	3,67	0,00
Insgesamt	375	433	1808	22,49	32,65	25,20	1,52

Zwischenmahlzeit							
<i>Buttermilchkaltschale</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
Buttermilchkaltschale	150	144	606	1,80	27,60	6,60	0,00
Insgesamt	150	144	606	1,80	27,60	6,60	0,00

Abendessen							
<i>Kartoffelpuffer mit Apfelbrei</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Kartoffelrösti	50	68	284	3,89	5,65	2,33	0,48
Apfelbrei	60	38	154	0,00	8,64	0,00	0,72
Insgesamt	110	106	437	3,89	14,29	2,33	1,20

Tagesmenge							
<i>Insgesamt</i>	g	kcal	kJ	Fett	KH	Eiweiß	BE
	835	1019	4261	52,00	94,83	44,61	4,24

45,93% 37,22% 17,51%

Tag 12

Frühstück							
<i>Vanillepudding mit Aprikosenmousse</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Vanillepudding	180	238	1001	8,64	31,68	8,64	0,00
Aprikosenkompott passiert	20	11	46	0,00	2,88	0,00	0,00
Insgesamt	200	249	1047	8,64	34,56	8,64	0,00

Zwischenmahlzeit							
<i>Brot mit Frischkäse und Gurke</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Brot	40	66	278	3,63	6,34	2,00	0,53
Frischkäse	10	25	103	2,33	0,33	0,67	0,00
SooftMeals Gurkensalat	45	23	97	0,85	1,36	2,40	0,11
Insgesamt	95	114	478	6,82	8,04	5,07	0,64

Mittagessen							
<i>Fisch mit Tomatensoße</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Fisch	80	137	574	8,82	2,21	12,17	0,18
Tomatensoße	60	70	285	4,00	6,00	1,00	0,00
SooftMeals Reis	50	68	284	3,89	5,65	2,33	0,28
SooftMeals Spinat	100	77	321	4,12	3,68	5,71	0,31
Moccacreme	60	127	533	8,64	9,60	2,40	0,00
Insgesamt	350	479	1996	29,47	27,14	23,60	0,77

Zwischenmahlzeit							
<i>Amaretto Keks</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Amaretto Keks	60	146	614	6,80	19,60	3,60	0,00
Insgesamt	60	146	614	6,80	19,60	3,60	0,00

Abendessen							
<i>Kartoffelcremesuppe</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Kartoffelcremesuppe	50	24	101	1,00	3,00	0,80	0,30
Insgesamt	50	24	101	1,00	3,00	0,80	0,30

Tagesmenge							
<i>Insgesamt</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
	755	1012	4236	52,72	92,34	41,71	1,71
				46,89%	36,50%	16,49%	

Tag 13

Frühstück							
<i>Brot mit Geflügelwurst</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Brot	80	133	555	7,26	12,69	4,00	1,06
Frischkäse	10	25	103	2,33	0,33	0,67	0,00
SooftMeals Geflügelwurst	30	55	230	3,83	0,63	4,47	0,05
Insgesamt	120	213	889	13,43	13,65	9,14	1,11

Zwischenmahlzeit							
<i>Porridge mit passierten Kräuter</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Porridge	140	90	367	1,12	16,80	2,24	0,00
passierte Kräuter	5	3	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Insgesamt	145	92	367	1,12	16,80	2,24	0,00

Mittagessen							
<i>Schweinerücken m. Geschmolz. Tomaten u. Käse</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Schweinefleischbraten	80	178	748	12,14	2,15	15,26	0,18
SooftMeals Tomatensalat	15	8	34	0,29	0,54	0,78	0,05
SooftMeals Gouda	15	55	228	4,50	0,50	4,00	0,00
Demiglace	80	33	133	1,33	4,00	1,33	0,67
Hausgemachtes Kohlrabipüree	60	56	232	4,00	3,60	1,20	0,30
SooftMeals Nudeln	50	90	377	4,84	8,95	2,57	0,75
Buttermilchgelee	60	89	370	1,44	15,36	3,84	0,00
Insgesamt	360	509	2121	28,54	35,09	28,98	1,94

Zwischenmahlzeit							
<i>Apfelsorbet</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Apfelsorbet	60	69	283	0,00	16,15	0,00	0,00
Insgesamt	60	69	283	0,00	16,15	0,00	0,00

Abendessen							
<i>Lachs mit Frankfurter Grüne Soße</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Lachs	80	154	643	10,98	2,20	11,58	0,18
SooftMeals Rote Bete Salat	30	23	98	0,69	2,58	1,58	0,22
Frankfurter Grüne Soße	30	75	315	6,00	1,50	1,50	0,00
Insgesamt	140	252	1056	17,67	6,28	14,65	0,40

Tagesmenge							
<i>Insgesamt</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
	825	1135	4715	60,76	87,98	55,02	3,45

48,18% 31,01% 19,39%

Tag 14

Frühstück							
<i>Brot mit Marmelade</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Brot	80	133	555	7,26	12,69	4,00	1,06
Frischkäse	10	25	103	2,33	0,33	0,67	0,00
Himbeermarmelade	20	50	215	0,00	12,00	0,00	0,00
Insgesamt	110	208	874	9,60	25,02	4,67	1,06

Zwischenmahlzeit							
<i>Pfirsich Basilikum Drink</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Pfirsich	20	14	59	0,00	0,00	0,00	0,00
Basilikum	1	1	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Joghurt 3,5 Fett	30	21	91	1,00	1,40	1,20	0,10
Schmelzflocken	10	35	155	1,00	6,00	1,00	0,50
Milch (3,5 % Fett)	60	39	162	2,10	2,70	2,10	0,30
Insgesamt	121	110	472	4,10	10,10	4,30	0,90

Mittagessen							
<i>Sauerbraten mit Apfelrotkraut</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Rinderbraten	80	180	754	12,02	2,01	15,96	0,17
Sauerbratensauce	80	33	140	1,33	5,33	1,33	0,00
SooftMeals Apfelrotkraut	50	37	152	1,52	3,41	2,14	0,29
Kartoffelkloß	80	48	196	0,80	9,20	0,80	0,80
Schokomousse	60	110	454	5,22	12,52	3,13	0,00
Insgesamt	350	407	1696	20,89	32,47	23,36	1,25

Zwischenmahlzeit							
<i>Pflaumenkuchen</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
SooftMeals Pfannkuchen	40	78	327	4,66	5,76	3,23	0,48
Pflaumenbrei	20	40	170	0,00	10,00	0,00	0,00
Sahne (30%)	20	60	253	6,67	0,00	0,00	0,00
Insgesamt	80	178	751	11,33	15,76	3,23	0,48

Abendessen							
<i>Waldpilzcremesuppe</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
Waldpilzcremesuppe	200	120	504	7,20	11,20	3,20	0,80
Insgesamt	200	120	504	7,20	11,20	3,20	0,80

Tagesmenge							
<i>Insgesamt</i>	g	kcal	kj	Fett	KH	Eiweiß	BE
	861	1024	4296	53,12	94,55	38,76	4,49
				46,69%	36,93%	15,14%	

Bemerkung:

Kartoffelkroketten: Kartoffelpüree durch den Dressierbeutel (Ohne Tülle) drücken

Kartoffelzopf: Kartoffelpüree durch den Dressierbeutel mit Sterntülle spritzen

Kartoffelschnee: weichgekochte Kartoffeln nur durch die Kartoffelpresse drücken

Kartoffelkloß: Kartoffelpüree mit Eisportionierer geformt

Grüner Kartoffelpüree:Kartoffelpüree mit passiertem Spinat vermengt