

Info zum Speiseplan

Gschmackig und Gesund für Kinder (1 Tag/e)

Tag 1

Frühstück

Lebensmittel	Gramm	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g									
Grahamgebäck BLS3.01 B770400	45	113	472	3,5	0,6	22,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Butter BLS3.01 Q610000	5	37	155	0,0	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Joghurtkäse ÖNWT-MILCH M402400	30	77	322	10,2	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Paradeiser rot frisch BLS3.01 G561100	50	9	37	0,5	0,1	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kräutertee (Getränk) BLS3.01 N720100	250	3	8	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Summe Mahlzeit		237	992	14,2	8,8	24,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Vormittagsjause

Lebensmittel	Gramm	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g									
Nektarine frisch BLS3.01 F202100	115	64	268	1,0	0,1	14,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Banane frisch BLS3.01 F503100	100	90	375	1,2	0,2	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Summe Mahlzeit		154	643	2,2	0,3	34,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Mittagessen

Lebensmittel	Gramm	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g									
Broccolisuppe ÖNWT-HH X402313	200	99	414	2,9	7,4	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Lebensmittel	Gramm	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g									
Zutaten pro Portion roh															
<i>Broccoli frisch</i> BLS3.01 G312100	125	35	148	4,7	0,3	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Sonnenblumenöl</i> BLS3.01 Q320000	3	27	111	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Zwiebeln</i> BLS3.01 G480100	13	4	15	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Vollkornmehl</i> BLS3.01 C201000	8	23	97	0,9	0,2	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Gemüsebrühe</i> BLS3.01 X416003	250	48	198	0,5	4,6	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Salz</i> BLS3.01 R110000	1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Pfeffer</i> BLS3.01 R258000	1	1	6	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Ingwerpulver</i> BLS3.01 R211100	1	2	6	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Chilli (Cayennepfeffer)</i> BLS3.01 R252000	0	1	3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Muskatnuss</i> BLS3.01 R271000	1	3	11	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Creme fraiche</i> BLS3.01 M174800	15	43	181	0,4	4,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Mandelblättchen geröstet</i> BLS3.01 H210600	5	29	123	1,0	2,7	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Wurstknödel</i> ÖNWT-HH Y301213	150	227	949	6,9	11,2	24,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zutaten pro Portion roh															
<i>Kartoffeln ungeschält gegart</i> BLS3.01 K120100	125	91	384	2,4	0,0	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Eidotter</i> BLS3.01 E112100	10	35	146	1,6	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Salz</i> BLS3.01 R110000	2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Margarine</i> BLS3.01 Q410000	5	35	149	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Weizenmehl</i> BLS3.01 C214000	50	172	719	5,0	0,5	36,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Brühwurst</i> BLS3.01 W200000	50	113	470	6,3	9,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Lebensmittel	Gramm	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g								
<i>Margarine</i> BLS3.01 Q410000	5	35	149	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Zwiebeln</i> BLS3.01 G480100	18	5	20	0,2	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Wasser</i> BLS3.01 N111000	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Ungarisches Kraut</i> ÖNWT-HH X503313	150	106	442	4,1	7,5	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zutaten pro Portion roh														
<i>Sauerkraut</i> BLS3.01 G345100	200	34	142	3,0	0,6	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Wasser</i> BLS3.01 N110000	63	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Kümmel</i> BLS3.01 R262000	1	4	15	0,2	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Speck durchwachsen roh</i> BLS3.01 W411500	10	32	134	1,6	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Sonnenblumenöl</i> BLS3.01 Q320000	3	27	111	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Zwiebeln frisch</i> BLS3.01 G480100	25	7	29	0,3	0,1	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Debreziner</i> BLS3.01 W219100	38	124	520	5,2	11,6	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Essiggurkerl</i> BLS3.01 G520800	25	2	7	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Tomatenmark</i> BLS3.01 R160000	10	4	16	0,2	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Paprika edelsüß</i> BLS3.01 R251200	3	8	33	0,4	0,3	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Paprikapulver</i> BLS3.01 R251000	1	2	10	0,1	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Knoblauch frisch</i> BLS3.01 G490100	4	5	22	0,2	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Erdäpfeln frisch</i> BLS3.01 K120100	31	23	96	0,6	0,0	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>Sauerrahm 10 % Fett</i> BLS3.01 M172500	20	37	156	0,6	3,6	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Summe Mahlzeit		431	1.805	13,9	26,1	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Nachmittagsjause

Lebensmittel	Gramm	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g									
Topfcreme ÖNWT-HH Y801813	200	206	863	14,7	6,1	17,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zutaten pro Portion roh															
Topfen Halbfettstufe BLS3.01 M713300	125	136	573	15,6	6,4	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Joghurt BLS3.01 M141200	63	31	129	2,2	1,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zucker BLS3.01 S110000	10	41	170	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zitronensaft BLS3.01 F601600	8	3	12	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Rum >38% BLS3.01 P741000	8	17	73	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Johannisbeersaft BLS3.01 F323600	175	75	319	2,1	0,3	12,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Summe Mahlzeit		281	1.182	16,7	6,4	29,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Abendessen

Lebensmittel	Gramm	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g									
Florentiner Kartoffeln ÖNWT-HH X602213	180	124	520	5,2	4,4	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zutaten pro Portion roh															
Blattspinat frisch BLS3.01 G211100	125	24	99	3,5	0,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Wasser BLS3.01 N110000	63	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salz BLS3.01 R110000	1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sardelle Konserve BLS3.01 T104900	10	8	34	1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Muskatnuss BLS3.01 R271000	0	1	6	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Gouda Vollfettstufe BLS3.01 M402600	13	46	191	2,7	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kartoffeln BLS3.01 K110022	250	175	738	4,7	0,0	37,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sahne 10% Fett BLS3.01 M170500	63	76	319	1,9	6,6	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Lebensmittel	Gramm	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g									
Joghurt teilentrahmt BLS3.01 M141200	31	15	64	1,1	0,5	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salz BLS3.01 R110000	1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Halbfett-Margarine BLS3.01 Q460000	3	9	38	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Melonensalat ÖNWT-HH F513013	200	94	395	0,9	0,4	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zutaten pro Portion roh Zuckermelone frisch BLS3.01 F530100	250	95	400	1,5	0,5	20,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Orangensaft BLS3.01 F603600	50	22	91	0,3	0,1	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Honig BLS3.01 S120000	10	31	128	0,0	0,0	7,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Summe Mahlzeit		219	915	6,1	4,8	36,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Summe Tag 1		1.323	5.538	53,2	46,4	158,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Gesamt pro Tag		1.450	6.070	51,6	46,4	191,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Lebensmittel	Gramm	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g									
Soll pro Tag		1.450	6.090	54,0	48,0	199,0									
Abweichung %		0	0	-4	-3	-4									