

Info zum Speiseplan

Erdäpfelstrudel und Hühnerfilets MINI (1 Tag/e)

Tag 1

Frühstück														
Lebensmittel	g	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäu re µg	Vit. C mg	Calciu m mg	Magne sium mg	Eisen mg	Jod µg
Vollkorngebäck mit Sesam BLS3.02 B406300	120	282,0	1.182,0	10,7	4,5	49,1	1,2	0,4	27,6	0,0	73,2	122,4	4,1	3,0
Margarine pflanzlich Linolsäure 30-50% BLS3.02 Q420000	10	70,9	297,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	1,0	1,3	0,0	0,2
Schwein Schinken gekocht ungeräuchert BLS3.02 W424000	30	44,4	186,0	5,7	2,1	0,6	0,1	0,2	0,6	0,0	2,7	4,8	0,2	6,4
Johann. schwarz Konfitüre BLS3.02 F323800	35	94,9	396,6	0,2	0,0	22,8	0,1	0,0	0,0	2,3	6,0	2,1	0,2	0,1
Kaffee (Getränk) BLS3.02 N410100	200	4,0	18,0	0,4	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0	0,4	2,0
Kuhmilch BLS3.02 M110000	30	19,5	81,6	1,0	1,1	1,4	0,0	0,0	2,7	0,5	36,0	3,6	0,0	3,5
Summe Mahlzeit		515,7	2.161,2	18,0	15,7	74,6	1,4	0,6	31,1	2,8	122,9	146,2	5,0	15,2

Vormittagsjause														
Lebensmittel	g	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäu re µg	Vit. C mg	Calciu m mg	Magne sium mg	Eisen mg	Jod µg
Himbeerjoghurt ÖNWT-HH Y803013	200	123,0	515,1	4,5	4,5	14,0	0,7	0,1	25,3	22,5	173,7	35,0	0,8	8,8

Lebensmittel	g	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäu re µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg	Jod µg
Zutaten pro Portion roh														
Joghurt BLS3.02 M141300	133,3	92,0	385,3	5,2	5,0	5,8	0,1	0,0	13,3	1,3	160,0	16,0	0,1	4,7
Zucker BLS3.02 S110000	6,7	27,0	113,1	0,0	0,0	6,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Himbeeren frisch BLS3.02 F302100	100,0	34,0	142,0	1,3	0,3	4,8	0,7	0,0	30,0	25,0	40,0	30,0	1,0	3,0
Kiwi frisch BLS3.02 F514100	90	48,6	204,3	0,9	0,6	8,2	0,5	0,0	18,0	39,3	34,2	21,6	0,7	1,4
Summe Mahlzeit		171,6	719,4	5,4	5,0	22,2	1,2	0,1	43,3	61,9	207,9	56,6	1,5	10,3

Mittagessen														
Lebensmittel	g	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäu re µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg	Jod µg
Erdäpfelstrudel ÖNWT-HH X602813	290	375,1	1.570,4	12,3	11,0	55,2	2,6	0,4	40,7	20,9	70,2	98,0	3,7	10,9
Zutaten pro Portion roh														
Sonnenblumenöl BLS3.02 Q320000	2,4	21,2	88,8	0,0	2,4	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zwiebeln frisch BLS3.02 G480100	30,0	8,4	34,8	0,4	0,1	1,5	0,0	0,0	3,3	2,2	6,6	3,0	0,1	0,5
Schinkenspeck BLS3.02 W410400	20,0	30,4	127,6	4,1	1,5	0,0	0,1	0,2	0,6	0,0	0,4	4,6	0,2	0,2
Erdäpfeln frisch BLS3.02 K110122	200,0	140,0	590,0	3,8	0,0	30,0	0,1	0,1	18,0	29,7	18,0	42,0	1,7	6,8
Salz BLS3.02 R110000	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	1,4	0,0	0,2
Pfeffer schwarz BLS3.02 R258100	0,4	1,1	4,8	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,8	0,0	0,0
Kümmel BLS3.02 R262000	0,2	0,7	3,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	0,5	0,0	0,0
Majoran BLS3.02 R239000	1,4	4,0	16,8	0,2	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	27,9	4,9	1,2	0,1
Vollkornmehl BLS3.02 C201000	40,0	123,6	517,2	4,6	0,9	23,8	0,6	0,2	20,0	0,0	12,8	49,6	1,4	1,1

Lebensmittel	g	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg	Jod µg
Wasser BLS3.02 N110000	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	0,3	0,0	0,1
Salz BLS3.02 R110000	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,5	0,0	0,1
Essig BLS3.02 R120000	1,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
Sonnenblumenöl BLS3.02 Q320000	0,8	7,1	29,6	0,0	0,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Butter BLS3.02 Q610000	6,0	44,5	186,1	0,0	5,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,8	0,2	0,0	0,2
Sauermilch ÖNWT-MILCH M133200	200	126,5	529,6	6,6	7,0	8,0	0,2	0,1	10,0	2,0	240,0	24,0	0,1	15,0
Summe Mahlzeit		501,6	2.100,0	18,9	18,0	63,2	2,9	0,5	50,7	22,9	310,2	122,0	3,8	25,9

Nachmittagsjause

Lebensmittel	g	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg	Jod µg
Weintrauben frisch BLS3.02 F310100	350	245,0	1.018,5	2,4	1,0	53,3	2,2	0,2	150,5	14,7	42,0	24,5	1,3	3,5
Summe Mahlzeit		245,0	1.018,5	2,4	1,0	53,3	2,2	0,2	150,5	14,7	42,0	24,5	1,3	3,5

Abendessen

Lebensmittel	g	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg	Jod µg
Hühnerfilets ÖNWT-HH Y503913	145	158,2	662,5	22,4	6,7	1,8	3,7	0,1	8,8	6,0	28,0	28,6	0,8	2,8
Zutaten pro Portion roh Brathähnchen Brust frisch BLS3.02 V416100	100,0	102,0	426,0	23,6	0,7	0,0	0,3	0,1	9,0	0,0	14,0	27,0	1,1	0,4
Salz BLS3.02 R110000	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	1,2	0,0	0,2

Lebensmittel	g	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg	Jod µg
<i>Pfeffer weiß</i> BLS3.02 R258200	1,0	3,2	13,5	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	0,9	0,1	0,1
<i>Sonnenblumenöl</i> BLS3.02 Q320000	6,0	53,0	222,0	0,0	6,0	0,0	3,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
<i>Wasser</i> BLS3.02 N110000	62,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,4	0,6	0,0	0,2
<i>Petersilie</i> BLS3.02 G250100	2,5	1,3	5,5	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	3,7	4,0	4,5	1,1	0,1	0,1
<i>Zitronensaft</i> BLS3.02 F601600	5,0	1,9	7,9	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2	2,0	0,6	1,4	0,0	0,1
<i>Zucchini gemüse</i> ÖNWT-HH X502613	200	121,5	508,7	3,2	9,4	5,8	4,2	0,1	65,4	25,9	88,4	45,1	2,6	8,6
Zutaten pro Portion roh														
<i>Zucchini frisch</i> BLS3.02 G582100	200,0	42,0	174,0	4,1	0,6	4,5	1,0	0,4	20,0	35,2	50,0	36,0	2,0	4,6
<i>Sonnenblumenöl</i> BLS3.02 Q320000	6,0	53,0	222,0	0,0	6,0	0,0	3,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
<i>Salz</i> BLS3.02 R110000	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	1,2	0,0	0,2
<i>Pfeffer weiß</i> BLS3.02 R258200	0,3	0,8	3,4	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,2	0,0	0,0
<i>Knoblauch frisch</i> BLS3.02 G490100	2,5	3,6	14,8	0,2	0,0	0,7	0,0	0,0	0,5	0,4	1,0	0,9	0,0	0,1
<i>Wasser</i> BLS3.02 N110000	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,2	0,0	0,0
<i>Sauerrahm 10 % Fett</i> BLS3.02 M172500	32,5	60,8	254,2	0,9	5,8	1,1	0,1	0,0	2,3	0,3	32,5	3,6	0,0	0,9
<i>Polentakrapferln</i> ÖNWT-HH X901913	100	229,8	962,1	5,7	13,3	21,9	1,6	0,0	10,6	0,3	97,1	12,8	0,9	7,6
Zutaten pro Portion roh														
<i>Trinkwasser</i> BLS3.02 N110000	31,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2	0,3	0,0	0,1
<i>Kuhmilch</i> BLS3.02 M110000	7,5	4,9	20,4	0,3	0,3	0,4	0,0	0,0	0,7	0,1	9,0	0,9	0,0	0,9
<i>Mais Grieß</i> BLS3.02 C346000	20,0	69,0	288,8	1,8	0,2	14,8	0,1	0,0	1,0	0,0	0,8	4,0	0,2	0,5
<i>Margarine</i> BLS3.02 Q410000	7,5	53,2	222,8	0,0	6,0	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	0,1

Lebensmittel	g	kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg	Jod µg
Speisesalz BLS3.02 R111000	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	0,8	0,0	0,1
Pfeffer schwarz BLS3.02 R258100	0,1	0,4	1,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,2	0,0	0,0
Muskatnuss BLS3.02 R271000	0,1	0,7	2,8	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
Basilikum BLS3.02 G061000	0,8	0,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,2	1,9	0,1	0,0	0,0
Eidotter BLS3.02 E112000	5,0	17,4	73,0	0,8	1,6	0,0	0,3	0,0	8,1	0,0	7,0	0,8	0,4	0,6
Parmesan BLS3.02 M306000	3,8	14,9	62,2	1,2	1,1	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	44,1	1,6	0,0	3,0
Orangensaft BLS3.02 F603600	250	107,5	452,5	1,7	0,4	21,7	0,4	0,2	40,0	103,8	37,5	30,0	0,7	2,0
Summe Mahlzeit		617,0	2.585,9	33,0	29,7	51,3	10,0	0,4	124,8	136,0	251,0	116,5	5,0	21,0

Summe Tag 1		2.050,9	8.584,9	77,7	69,5	264,6	17,6	1,7	400,4	238,3	933,9	465,8	16,6	75,8
Soll pro Tag		1.900,0	7.980,0	71,3	max. 63,3	mind. 261,3	14,0	1,2	400,0	100,0	1.000,0	350,0	15,0	200,0
Abweichung %		7,9	7,6	9,0	9,7	1,3	26,0	38,2	0,1	138,3	-6,6	33,1	10,7	-62,1

Zusammenfassung

Gesamt pro Tag		1.968,1	8.240,0	73,9	64,2	260,0	17,3	1,6	274,6	241,2	996,2	472,5	16,7	70,3
-----------------------	--	----------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------

Soll/Ist		kcal	kJ	EW g	Fett g	KH g	Vit. E Äqu. mg	Vit. B1 mg	Folsäure µg	Vit. C mg	Calcium mg	Magnesium mg	Eisen mg	Jod µg
Soll pro Tag		1.900,0	7.980,0	71,3	max. 63,3	mind. 261,3	14,0	1,2	400,0	100,0	1.000,0	350,0	15,0	200,0
Abweichung gesamt %		3,6	3,3	3,8	1,3	-0,5	23,8	31,7	-31,4	141,2	-0,4	35,0	11,2	-64,9