

Info zum Speiseplan

**Tirolerknödel und gebackener Sellerie (1 Tag/e)**

**Tag 1**

<b>Frühstück</b>									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Grahamgebäck BLS3.02 B770400	120,0	300,0	1.257,6	9,3	60,9	1,5	1,7	0,4	3,4
Butter BLS3.02 Q610000	10,0	74,1	310,1	0,1	0,1	0,1	8,3	5,4	0,0
Emmentaler 45% ÖNWT-MILCH M311600	30,0	115,3	482,7	8,7	0,0	0,0	9,0	5,5	0,0
Eiaufstrich ÖNWT-HH Y703713	30,0	44,5	186,3	3,4	0,8	0,8	3,1	1,6	0,1
Paradeiser rot frisch BLS3.02 G561100	80,0	13,6	58,4	0,8	2,1	2,0	0,2	0,0	1,0
Orangensaft BLS3.02 F603600	250,0	107,5	452,5	1,7	21,7	21,3	0,4	0,1	1,0
Kaffee (Getränk) BLS3.02 N410100	200,0	4,0	18,0	0,4	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0
Kuhmilch BLS3.02 M110000	30,0	19,5	81,6	1,0	1,4	1,4	1,1	0,7	0,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>678,5</b>	<b>2.847,3</b>	<b>25,4</b>	<b>87,5</b>	<b>27,6</b>	<b>23,7</b>	<b>13,7</b>	<b>5,5</b>

<b>Vormittagsjause</b>									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Nektarine frisch BLS3.02 F202100	230,0	128,8	535,9	2,1	28,5	28,3	0,2	0,0	5,1
Banane frisch BLS3.02 F503100	170,0	153,0	637,5	2,0	34,1	29,4	0,3	0,1	3,4
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>281,8</b>	<b>1.173,4</b>	<b>4,0</b>	<b>62,6</b>	<b>57,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>8,5</b>

<b>Mittagessen</b>									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Broccolisuppe ÖNWT-HH X402313	280,0	138,5	580,0	4,0	7,4	4,1	10,3	2,7	4,4
Tiroler Knödel ÖNWT-HH X901712	200,0	247,8	1.037,3	14,3	29,4	3,2	7,9	2,5	0,4
Krautsalat ÖNWT-HH X101413	254,0	77,5	324,5	2,2	6,7	6,2	4,4	0,5	4,6
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>463,8</b>	<b>1.941,9</b>	<b>20,4</b>	<b>43,5</b>	<b>13,5</b>	<b>22,7</b>	<b>5,7</b>	<b>9,4</b>

<b>Nachmittagsjause</b>									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Marillencreme ÖNWT-HH Y802113	142,0	196,4	822,1	7,7	30,1	24,3	4,0	2,3	3,7
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>196,4</b>	<b>822,1</b>	<b>7,7</b>	<b>30,1</b>	<b>24,3</b>	<b>4,0</b>	<b>2,3</b>	<b>3,7</b>

Abendessen									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Sellerie gebacken ÖNWT-HH X503813	100,0	128,8	539,2	4,4	13,7	2,6	6,2	1,0	4,4
Endiviensalat ÖNWT-HH X205613	100,0	62,8	262,8	1,5	1,6	1,5	5,5	0,7	1,2
Melonensalat ÖNWT-HH F513013	300,0	141,5	592,4	1,4	31,6	31,5	0,6	0,2	0,7
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>333,0</b>	<b>1.394,4</b>	<b>7,3</b>	<b>47,0</b>	<b>35,6</b>	<b>12,3</b>	<b>1,8</b>	<b>6,3</b>
<b>Summe Tag 1</b>		<b>1.953,5</b>	<b>8.179,0</b>	<b>64,8</b>	<b>270,7</b>	<b>158,7</b>	<b>63,2</b>	<b>23,7</b>	<b>33,4</b>
Soll pro Tag		2.150,0	9.030,0	max. 81,0	mind. 296,0		max. 72,0		mind. 30,0
Abweichung %		-9,1	-9,4	-20,0	-8,5		-12,3		11,2

## Tag 2

Frühstück									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Tee BLS3.02 N600100	250,0	0,0	5,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zitronensaft BLS3.02 F601600	5,0	1,9	7,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0
Weizenmischbrot mit Sonnenblumenkernen BLS3.02 B256500	100,0	254,0	1.065,0	9,9	45,4	2,2	3,4	0,4	4,4
Butter BLS3.02 Q610000	10,0	74,1	310,1	0,1	0,1	0,1	8,3	5,4	0,0
Tilsiter BLS3.02 M403600	30,0	106,2	444,6	7,9	0,0	0,0	8,3	5,3	0,0
Gurke BLS3.02 G520100	50,0	6,0	25,5	0,3	0,9	0,9	0,1	0,0	0,5
Zucker BLS3.02 S111000	5,0	20,3	84,9	0,0	5,0	5,0	0,0	0,0	0,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>462,4</b>	<b>1.942,9</b>	<b>18,4</b>	<b>51,6</b>	<b>8,2</b>	<b>20,1</b>	<b>11,2</b>	<b>4,8</b>

Vormittagsjause									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Sauermilch teilentrahmt BLS3.02 M120200	250,0	115,0	482,5	8,5	10,3	10,3	3,8	2,3	0,0
Kellogg's Special K Red Fruit Riegel ÖNWT2.0 C504500	25,0	96,5	404,1	1,2	20,3	8,8	1,0	0,5	0,7
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>211,5</b>	<b>886,6</b>	<b>9,7</b>	<b>30,5</b>	<b>19,0</b>	<b>4,7</b>	<b>2,7</b>	<b>0,7</b>

Mittagessen									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Schinken BLS3.02 W511000	50,0	77,5	324,0	10,5	0,4	0,4	3,8	1,6	0,0
Sellerie-Apfelrohkost ÖNWT-HH X206313	250,0	171,6	718,6	3,8	18,7	16,6	8,7	1,0	7,9
Graubrot mit Gewürzen BLS3.02 B205600	50,0	113,5	476,0	3,7	23,2	1,7	0,5	0,1	3,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>362,6</b>	<b>1.518,6</b>	<b>17,9</b>	<b>42,3</b>	<b>18,8</b>	<b>12,9</b>	<b>2,7</b>	<b>11,0</b>

Nachmittagsjause									
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Birne BLS3.02 F130100	200,0	104,0	436,0	0,9	24,7	20,4	0,6	0,1	5,6
Heidelbeere BLS3.02 F304100	125,0	46,3	191,3	0,8	7,6	7,6	0,8	0,0	6,1
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>150,3</b>	<b>627,3</b>	<b>1,7</b>	<b>32,3</b>	<b>28,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>11,7</b>

#### Abendessen

Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Kartoffelnockerl ÖNWT-HH X602513	200,0	201,6	843,9	6,7	34,2	1,2	3,8	1,0	5,5
Tomatensauce ÖNWT-HH X302113	200,0	92,3	386,5	1,6	8,7	8,2	5,5	0,6	2,1
Vogersalat ÖNWT-HH X202413	70,0	10,5	44,0	1,2	0,5	0,5	0,2	0,0	1,1
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>304,4</b>	<b>1.274,4</b>	<b>9,5</b>	<b>43,4</b>	<b>10,0</b>	<b>9,5</b>	<b>1,7</b>	<b>8,7</b>

<b>Summe Tag 2</b>		<b>1.491,2</b>	<b>6.249,8</b>	<b>57,2</b>	<b>200,1</b>	<b>83,9</b>	<b>48,6</b>	<b>18,4</b>	<b>36,9</b>
Soll pro Tag		2.150,0	9.030,0	max. 81,0	mind. 296,0		max. 72,0		mind. 30,0
Abweichung %		-30,6	-30,8	-29,4	-32,4		-32,5		23,2

#### Tag 3

##### Frühstück

Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Grahamgebäck BLS3.02 B770400	100,0	250,0	1.048,0	7,8	50,7	1,2	1,4	0,3	2,8
Süßstoffe BLS3.02 S113000	0,5	1,3	5,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Magertopfen BLS3.02 M713100	40,0	29,2	121,6	5,4	1,3	1,3	0,1	0,1	0,0
Diabetiker-Marmelade BLS3.02 F040800	10,0	10,4	43,4	0,0	2,8	1,9	0,0	0,0	0,0
Tee BLS3.02 N600100	250,0	0,0	5,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>290,9</b>	<b>1.223,2</b>	<b>13,5</b>	<b>54,8</b>	<b>4,4</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,9</b>

##### Vormittagsjause

Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Diabetikergebäck BLS3.02 D624000	40,0	179,6	751,2	5,1	18,8	3,7	9,3	1,2	4,8
Honigmelone BLS3.02 F534000	80,0	44,0	184,8	0,7	9,9	9,9	0,1	0,0	0,6
Trinkwasser BLS3.02 N110000	500,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>223,6</b>	<b>936,0</b>	<b>5,8</b>	<b>28,7</b>	<b>13,6</b>	<b>9,4</b>	<b>1,3</b>	<b>5,4</b>

##### Mittagessen

Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Makkaroni BLS3.02 E433000	80,0	289,6	1.213,6	10,6	55,9	0,4	2,2	0,4	2,7
Parmesan BLS3.02 M306000	15,0	59,4	248,7	4,6	0,0	0,0	4,6	3,1	0,0

Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Eisbergsalat BLS3.02 G103100	180,0	23,4	99,0	1,8	2,8	3,5	0,4	0,1	1,9
KNORR Salatkrönung Sauerrahm Knoblauch ÖNWT-GV X38894B	20,0	60,5	253,3	0,2	1,5	1,3	6,0	1,0	0,0
Tomatensauce mild ÖNWT-HH X301313	180,0	81,4	340,9	1,7	5,9	5,4	5,5	1,9	2,7
Trinkwasser BLS3.02 N110000	500,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>514,3</b>	<b>2.155,6</b>	<b>19,0</b>	<b>66,1</b>	<b>10,6</b>	<b>18,6</b>	<b>6,4</b>	<b>7,3</b>

#### Nachmittagsjause

Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Fruchtjoghurt mit Süßstoff BLS3.02 M2U6000	150,0	102,0	426,0	5,4	7,7	7,5	5,1	3,0	1,4
Haferflocken BLS3.02 C133000	70,0	247,8	1.038,1	9,3	41,7	0,5	4,7	0,8	6,8
Trinkwasser BLS3.02 N110000	250,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>349,8</b>	<b>1.464,1</b>	<b>14,7</b>	<b>49,4</b>	<b>8,0</b>	<b>9,7</b>	<b>3,8</b>	<b>8,2</b>

#### Abendessen

Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Hühnerfilets ÖNWT-HH Y503913	150,0	163,7	685,3	23,2	1,9	1,8	6,9	0,9	0,2
Salzkartoffeln ÖNWT-HH X601713	180,0	131,6	551,1	3,5	28,1	1,3	0,0	0,0	2,2
Tomatensalat ÖNWT-HH X202613	200,0	73,6	308,0	1,6	5,4	5,1	4,7	0,7	2,2
Himbeeren BLS3.02 F302100	125,0	42,5	177,5	1,6	6,0	6,0	0,4	0,0	5,9
Trinkwasser BLS3.02 N110000	250,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>411,4</b>	<b>1.721,9</b>	<b>29,8</b>	<b>41,4</b>	<b>14,1</b>	<b>12,0</b>	<b>1,6</b>	<b>10,4</b>

<b>Summe Tag 3</b>		<b>1.790,0</b>	<b>7.500,8</b>	<b>82,8</b>	<b>240,5</b>	<b>50,9</b>	<b>51,4</b>	<b>13,5</b>	<b>34,2</b>
Soll pro Tag		2.150,0	9.030,0	max. 81,0	mind. 296,0		max. 72,0		mind. 30,0
Abweichung %		-16,7	-16,9	2,2	-18,8		-28,7		14,0

#### Tag 4

##### Frühstück

Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Kräutertee (Getränk) BLS3.02 N720100	250,0	2,5	7,5	0,0	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0
Graubrot- Roggenmischtoastbrot mit Schrotanteilen BLS3.02 B273000	120,0	290,4	1.216,8	8,5	54,2	5,4	4,1	1,4	5,6
Schwein Schinken gekocht ungeräuchert BLS3.02 W424000	25,0	37,0	155,0	4,8	0,5	0,5	1,8	0,5	0,0
Topfen Halbfettstufe BLS3.02 M713300	15,0	16,4	68,7	1,9	0,4	0,4	0,8	0,4	0,0

Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Marmelade mit Fruchtzucker aus Zitrusfrüchten BLS3.02 F600800	10,0	10,2	42,6	0,0	2,8	1,9	0,0	0,0	0,1
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>356,5</b>	<b>1.490,6</b>	<b>15,1</b>	<b>58,4</b>	<b>8,7</b>	<b>6,6</b>	<b>2,3</b>	<b>5,7</b>

#### Vormittagsjause

Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Birne frisch BLS3.02 F130100	370,0	192,4	806,6	1,7	45,8	37,7	1,1	0,1	10,4
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>192,4</b>	<b>806,6</b>	<b>1,7</b>	<b>45,8</b>	<b>37,7</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>

#### Mittagessen

Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Champignonsuppe ÖNWT-GKR X401623	208,0	89,7	375,4	3,1	8,2	2,3	4,9	1,7	0,8
Kalbskotelett natur (2) BLS3.02 Y221022	100,0	199,0	834,0	25,6	4,1	0,0	8,9	2,8	0,2
Reis ungeschält gegart BLS3.02 C351022	155,0	195,3	815,3	4,3	41,1	0,4	1,2	0,3	1,2
Vogerlsalat mit Essigmarinade (4) BLS3.02 X214240	100,0	113,0	475,0	1,4	1,0	0,9	11,6	1,4	1,3
Pfirsich frisch BLS3.02 F203100	115,0	47,2	196,7	0,9	10,2	9,2	0,1	0,0	2,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>644,1</b>	<b>2.696,4</b>	<b>35,2</b>	<b>64,6</b>	<b>12,9</b>	<b>26,7</b>	<b>6,2</b>	<b>5,4</b>

#### Nachmittagsjause

Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Kräutertee (Getränk) BLS3.02 N720100	250,0	2,5	7,5	0,0	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0
Apfelkuchen aus Germteig fettarm BLS3.02 D151200	180,0	241,2	1.013,4	6,0	50,3	23,1	1,5	0,4	3,6
Fruchtjoghurt mit Süßstoff BLS3.02 M2U6000	175,0	119,0	497,0	6,3	9,0	8,7	5,9	3,5	1,7
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>362,7</b>	<b>1.517,9</b>	<b>12,3</b>	<b>59,7</b>	<b>32,3</b>	<b>7,4</b>	<b>3,9</b>	<b>5,2</b>

#### Abendessen

Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Kopfsalat mit Kräutern und Salatöl (5) BLS3.02 X215250	100,0	66,0	276,0	1,1	2,3	2,2	5,7	0,7	1,3
Käsetoast Allgäuer Art (6) BLS3.02 X081863	170,0	280,5	1.176,4	20,0	22,9	3,2	11,9	6,9	2,2
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>346,5</b>	<b>1.452,4</b>	<b>21,1</b>	<b>25,2</b>	<b>5,4</b>	<b>17,7</b>	<b>7,6</b>	<b>3,5</b>

<b>Summe Tag 4</b>		<b>1.902,2</b>	<b>7.963,9</b>	<b>85,5</b>	<b>253,7</b>	<b>97,0</b>	<b>59,5</b>	<b>20,2</b>	<b>30,2</b>
Soll pro Tag		2.150,0	9.030,0	max. 81,0	mind. 296,0		max. 72,0		mind. 30,0
Abweichung %		-11,5	-11,8	5,5	-14,3		-17,4		0,5

#### Tag 5

Frühstück									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Tee BLS3.02 N600100	250,0	0,0	5,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Linsenlaibchen ÖNWT-HH H901263	200,0	183,2	766,8	5,3	24,8	5,5	6,9	0,8	3,6
Schnittlauch-Tofuaufstrich ÖNWT-HH H801903	80,0	81,6	341,8	5,3	1,3	1,2	6,2	0,8	1,2
Paradeiser BLS3.02 G560100	100,0	17,0	73,0	1,0	2,6	2,5	0,2	0,0	1,3
Weizenbrot BLS3.02 B311000	100,0	242,0	1.015,0	8,2	48,8	1,2	1,2	0,3	3,2
Marmelade BLS3.02 S135000	20,0	56,6	236,6	0,0	13,9	13,8	0,0	0,0	0,2
Becel Halbfett Margarine ÖNWT2.0 Q401200	10,0	26,5	111,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,6	0,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>606,9</b>	<b>2.549,2</b>	<b>20,1</b>	<b>91,4</b>	<b>24,2</b>	<b>17,4</b>	<b>2,5</b>	<b>9,4</b>

Vormittagsjause									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Marillencreme (6) BLS3.02 Y859663	150,0	258,0	1.078,5	6,5	26,3	26,1	10,8	5,1	0,2
Zwieback BLS3.02 D030000	50,0	187,5	785,0	5,0	36,6	0,3	2,2	0,3	2,6
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>445,5</b>	<b>1.863,5</b>	<b>11,5</b>	<b>62,9</b>	<b>26,4</b>	<b>12,9</b>	<b>5,4</b>	<b>2,8</b>

Mittagessen									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Chinesischer Krabbentopf ÖNWT-HH X504113	300,0	264,2	1.107,7	23,4	11,3	9,8	13,3	2,4	5,6
Vollreis ÖNWT-HH X801612	140,0	178,6	747,8	4,0	36,7	2,0	1,5	0,4	1,4
Mandarinsaft BLS3.02 F606700	250,0	162,5	680,0	1,1	36,9	36,9	0,4	0,1	0,2
Ei BLS3.02 E110100	57,0	78,1	326,0	6,8	0,9	0,9	5,3	1,5	0,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>683,4</b>	<b>2.861,5</b>	<b>35,3</b>	<b>85,9</b>	<b>49,6</b>	<b>20,5</b>	<b>4,4</b>	<b>7,2</b>

Nachmittagsjause									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Bananen im Ausbackteig BLS3.02 D705400	100,0	151,0	633,0	4,2	24,7	15,3	3,2	1,3	2,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>151,0</b>	<b>633,0</b>	<b>4,2</b>	<b>24,7</b>	<b>15,3</b>	<b>3,2</b>	<b>1,3</b>	<b>2,0</b>

Abendessen									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Chinesischer Hühnersalat ÖNWT-HH X101513	450,0	377,2	1.579,3	23,1	53,0	15,7	7,2	1,3	7,3
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>377,2</b>	<b>1.579,3</b>	<b>23,1</b>	<b>53,0</b>	<b>15,7</b>	<b>7,2</b>	<b>1,3</b>	<b>7,3</b>

<b>Summe Tag 5</b>		<b>2.264,0</b>	<b>9.486,5</b>	<b>94,2</b>	<b>317,8</b>	<b>131,1</b>	<b>61,2</b>	<b>15,1</b>	<b>28,8</b>
--------------------	--	----------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------

Soll pro Tag		2.150,0	9.030,0	max. 81,0	mind. 296,0		max. 72,0		mind. 30,0
Abweichung %		5,3	5,1	16,3	7,4		-15,0		-4,1

### Tag 6

Frühstück									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Zucker weiß BLS3.02 S111000	5,0	20,3	84,9	0,0	5,0	5,0	0,0	0,0	0,0
Mehrkorngebäck BLS3.02 B591000	100,0	255,0	1.066,0	8,3	51,2	1,3	1,5	0,4	6,4
Butter BLS3.02 Q610000	10,0	74,1	310,1	0,1	0,1	0,1	8,3	5,4	0,0
Ei BLS3.02 E110122	55,0	75,4	314,6	6,5	0,8	0,8	5,1	1,5	0,0
Grapefruit BLS3.02 F604100	180,0	79,2	329,4	1,1	13,3	13,3	0,3	0,1	1,1
Kaffee BLS3.02 N410100	200,0	4,0	18,0	0,4	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0
Milch BLS3.02 M110000	20,0	13,0	54,4	0,7	0,9	0,9	0,7	0,5	0,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>520,9</b>	<b>2.177,4</b>	<b>17,0</b>	<b>72,0</b>	<b>22,1</b>	<b>15,9</b>	<b>7,8</b>	<b>7,5</b>

Vormittagsjause									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Früchtetee (Getränk) BLS3.02 N710000	250,0	2,5	7,5	0,0	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0
Melonensalat ÖNWT-HH F513013	300,0	141,5	592,4	1,4	31,6	31,5	0,6	0,2	0,7
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>144,0</b>	<b>599,9</b>	<b>1,4</b>	<b>32,1</b>	<b>32,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>

Mittagessen									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Natürliches Mineralwasser still BLS3.02 N128000	500,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Scholle gebraten ÖNWT-HH Y601613	120,0	179,3	750,9	26,8	0,2	0,2	7,8	1,2	0,0
Petersilkartoffeln ÖNWT-HH X601813	150,0	148,2	620,3	2,9	22,5	1,1	4,8	3,1	1,9
Tomaten-Gurkensalat ÖNWT-HH X201513	220,0	33,3	139,4	1,3	4,8	4,7	0,4	0,1	1,6
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>360,8</b>	<b>1.510,6</b>	<b>31,1</b>	<b>27,5</b>	<b>6,0</b>	<b>13,1</b>	<b>4,4</b>	<b>3,5</b>

Nachmittagsjause									
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Paradeiser BLS3.02 G560100	80,0	13,6	58,4	0,8	2,1	2,0	0,2	0,0	1,0
Natürliches Mineralwasser still BLS3.02 N128000	500,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Weizenmischbrot BLS3.02 B252000	100,0	219,0	918,0	7,6	44,4	1,8	0,9	0,1	4,3
Butter BLS3.02 Q610000	10,0	74,1	310,1	0,1	0,1	0,1	8,3	5,4	0,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>306,7</b>	<b>1.286,5</b>	<b>8,4</b>	<b>46,6</b>	<b>3,9</b>	<b>9,4</b>	<b>5,5</b>	<b>5,3</b>

<b>Abendessen</b>									
<b>Lebensmittel</b>	<b>g</b>	<b>Kalorien kcal</b>	<b>Joule kJ</b>	<b>Eiweiß g</b>	<b>KH g</b>	<b>Zucker g</b>	<b>Fett g</b>	<b>g-Fetts. g</b>	<b>Ball. g</b>
Topfenknödel schlank ÖNWT-HH Y702013	150,0	229,0	958,8	17,8	19,8	4,8	8,4	3,9	1,9
Himbeermus ÖNWT-HH F312803	175,0	57,6	241,2	1,8	8,4	8,4	0,5	0,0	11,7
Kräutertee (Getränk) BLS3.02 N720100	250,0	2,5	7,5	0,0	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0
<b>Summe Mahlzeit</b>		<b>289,1</b>	<b>1.207,5</b>	<b>19,6</b>	<b>28,7</b>	<b>13,7</b>	<b>8,9</b>	<b>4,0</b>	<b>13,7</b>

<b>Summe Tag 6</b>		<b>1.621,5</b>	<b>6.781,8</b>	<b>77,5</b>	<b>206,9</b>	<b>77,6</b>	<b>47,9</b>	<b>21,9</b>	<b>30,7</b>
Soll pro Tag		2.150,0	9.030,0	max. 81,0	mind. 296,0		max. 72,0		mind. 30,0
Abweichung %		-24,6	-24,9	-4,3	-30,1		-33,5		2,2

### Zusammenfassung

<b>Gesamt pro Tag</b>		<b>2.107,0</b>	<b>8.821,4</b>	<b>66,0</b>	<b>285,2</b>	<b>162,8</b>	<b>73,1</b>	<b>26,4</b>	<b>35,6</b>
-----------------------	--	----------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------

<b>Soll/Ist</b>		<b>Kalorien kcal</b>	<b>Joule kJ</b>	<b>Eiweiß g</b>	<b>KH g</b>	<b>Zucker g</b>	<b>Fett g</b>	<b>g-Fetts. g</b>	<b>Ball. g</b>
Soll pro Tag		2.150,0	9.030,0	max. 81,0	mind. 296,0		max. 72,0		mind. 30,0
Abweichung gesamt %		-2,0	-2,3	-18,5	-3,6		1,5		18,5



## Liste aller Rezepte

Becel Halbfett Diät Margarine  
 Portionen 1  
 Portionsgröße 101,4 g  
 Gewicht zubereitet 101,4 g  
 Gewicht roh 101,4 g  
 Zubereitungsart

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Trinkwasser BLS3.02 N110000	64,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pflanzliche Öle (30-60%) gehärtet BLS3.02 Q200200	26,0	229,8	962,0	0,0	0,0	0,0	26,0	3,7	0,0
Pflanzliche Fette BLS3.02 Q500000	10,0	88,7	371,4	0,1	0,0	0,0	10,0	8,6	0,0
Speisesalz BLS3.02 R111000	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Aromastoffe natürliche BLS3.02 R350000	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zitronensäure BLS3.02 R552000	0,1	0,3	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vitamine BLS3.02 R710000	0,1	0,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zubereitet pro Portion		268,8	1.125,5	0,0	0,0	0,0	30,4	6,1	0,0

### Zubereitung:

Broccolisuppe  
 Portionen 4  
 Portionsgröße 420,8 g  
 Gewicht zubereitet 1.683,0 g  
 Gewicht roh 1.683,0 g  
 Zubereitungsart kochen, 80-130°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Broccoli frisch BLS3.02 G312100	500,0	35,0	147,5	4,7	3,3	3,3	0,3	0,0	3,8
Sonnenblumenöl BLS3.02 Q320000	12,0	26,5	111,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,3	0,0
Zwiebeln BLS3.02 G480100	50,0	3,5	14,5	0,1	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2
Vollkornmehl BLS3.02 C201000	30,0	23,2	97,0	0,9	4,5	0,1	0,2	0,0	0,8
Gemüsebrühe BLS3.02 X416003	1.000,0	47,5	197,5	0,5	1,1	0,9	4,6	0,6	0,9
Salz BLS3.02 R110000	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pfeffer BLS3.02 R258000	2,0	1,4	6,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,0	0,1
Ingwerpulver BLS3.02 R211100	2,0	1,5	6,4	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0
Chilli (Cayennepfeffer) BLS3.02 R252000	1,0	0,8	3,4	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
Muskatnuss BLS3.02 R271000	2,0	2,6	11,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,1	0,0
Creme fraiche BLS3.02 M174800	60,0	43,2	180,6	0,4	0,4	0,4	4,5	2,7	0,0

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Mandelblättchen geröstet BLS3.02 H210600	20,0	29,3	122,7	1,0	0,4	0,4	2,7	0,2	0,7
Zubereitet pro Portion		208,2	871,6	6,0	11,2	6,1	15,5	4,0	6,7

**Zubereitung:**

Broccoli in Röschen teilen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. In heißem Fett gehackte Zwiebel glasig dünsten, Broccoliröschen dazugeben, kurz mitschwitzen, Vollkornmehl darüberstreuen, kurz nochmal anschwitzen, aufgießen und würzen. Die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren, nochmals erhitzen, Creme fraiche unterziehen und mit Mandelblättchen garnieren.

Champignonsuppe  
Portionen 100  
Portionsgröße 208,9 g  
Gewicht zubereitet 20.893,1 g  
Gewicht roh 23.350,0 g  
Zubereitungsart kochen, 80-130°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Kalb Fleisch Knochen frisch BLS3.02 U304100	3.000,0	32,1	133,8	6,6	0,0	0,0	0,6	0,2	0,0
Trinkwasser BLS3.02 N110000	16.000,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Champignon frisch BLS3.02 K701100	1.500,0	3,2	13,1	0,6	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3
Mehl BLS3.02 C200000	800,0	27,4	115,0	0,8	5,8	0,1	0,1	0,0	0,2
Margarine BLS3.02 Q400000	400,0	28,4	118,8	0,0	0,0	0,0	3,2	1,2	0,0
Vollmilch 3,5% ÖNWT-MILCH M121200	4.000,0	25,8	107,9	1,3	1,9	1,9	1,4	0,9	0,0
Bierhefe BLS3.02 K760000	100,0	3,6	15,0	0,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1
Zitrone frisch BLS3.02 F601100	400,0	1,4	6,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
Zubereitet pro Portion		90,1	377,1	3,1	8,2	2,3	4,9	1,7	0,8

**Zubereitung:**

Knochen zu 16l Brühe auskochen. Aus Margarine und Mehl eine helle Einbrenn bereiten, abkühlen lassen, mit kalter Milch glattrühren. Die passierte Knochenbrühe damit binden und 10 Minuten kochen lassen. Champignons putzen, gründlich waschen und in wenig Margarine mit Zitronensaft gardünsten. Herausnehmen, hacken und mit Dünstsafte der Suppe zufügen. Bierhefe zu Schluss untersuchen und abschmecken.

Chinesischer Hühnersalat  
Portionen 4  
Portionsgröße 532,5 g  
Gewicht zubereitet 2.130,0 g  
Gewicht roh 1.870,0 g  
Zubereitungsart kochen, 80-130°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Hühnerbrust BLS3.02 V416100	250,0	63,8	266,3	14,7	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Chinakohl frisch BLS3.02 G321100	125,0	4,1	17,5	0,3	0,4	0,4	0,1	0,0	0,5
Paprika grün BLS3.02 G541100	150,0	7,1	29,3	0,4	1,1	1,0	0,1	0,0	0,8
Paprika gelb BLS3.02 G542100	150,0	11,3	47,3	0,5	2,0	1,9	0,1	0,0	1,3
Paprika rot BLS3.02 G543100	150,0	13,9	57,8	0,5	2,4	2,4	0,2	0,0	1,3
Spargel Konserve BLS3.02 G450922	125,0	5,3	21,9	0,6	0,4	0,4	0,1	0,0	0,4
Sojasprossen frisch BLS3.02 H620100	100,0	13,5	57,0	1,6	1,2	1,2	0,3	0,0	0,6
Zitronensaft BLS3.02 F601600	90,0	8,3	35,3	0,1	0,8	0,4	0,1	0,0	0,0
Knoblauch frisch BLS3.02 G490100	10,0	3,6	14,8	0,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Ingwerpulver BLS3.02 R211100	10,0	7,6	31,8	0,2	1,5	1,5	0,1	0,0	0,1
Chilli BLS3.02 R252000	2,0	1,6	6,9	0,1	0,2	0,2	0,1	0,0	0,1
Sojasoße BLS3.02 R143000	30,0	5,3	22,1	0,7	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0
Weizenkeimöl BLS3.02 Q220000	24,0	53,0	222,0	0,0	0,0	0,0	6,0	1,0	0,0
Bandnudeln BLS3.02 E403000	250,0	217,5	909,4	7,8	44,0	0,3	0,8	0,1	3,2
Salz BLS3.02 R110000	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Melone frisch BLS3.02 F530100	400,0	38,0	160,0	0,6	8,3	8,3	0,2	0,1	0,2
Zubereitet pro Portion		446,4	1.868,8	27,3	62,7	18,5	8,5	1,6	8,7

#### Zubereitung:

Hühnerfleisch in kochendes Wasser geben und bei schwacher Hitze garen, dann abkühlen.

Bandnudeln in Salzwasser kochen, abkühlen.

Abgekühltes Hühnerfleisch in schmale Streifen schneiden.

Chinakohl und Paprika in feine Streifen, Spargel in kleine Stücke schneiden. Hühnerfleisch, Chinakohl, Paprika, Sojasprossen und Salatsauce vermengen.

Nudeln auf einer Platte aufhäufen und die Hühnerfleischmischung darauf anrichten. Den Salat mit Melonenscheiben umlegen.

Chinesischer Krabbentopf

Portionen 4

Portionsgröße 326,0 g

Gewicht zubereitet 1.304,1 g

Gewicht roh 1.357,6 g

Zubereitungsart schmoren, 80-250°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Rosinen BLS3.02 F312400	25,0	18,2	76,2	0,2	4,0	4,0	0,1	0,0	0,4
Lauch BLS3.02 G470100	600,0	37,5	157,5	3,2	4,9	4,7	0,4	0,1	3,3
Sonnenblumenöl BLS3.02 Q320000	12,0	26,5	111,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,3	0,0
Schinken BLS3.02 W423000	50,0	15,1	63,5	2,4	0,1	0,1	0,5	0,2	0,0
Erdnuss BLS3.02 H110000	80,0	115,2	482,6	6,0	1,5	0,5	9,6	1,8	2,3

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Wasser BLS3.02 N110000	250,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sojasauce BLS3.02 R143000	60,0	10,5	44,1	1,3	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0
Salz BLS3.02 R110000	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pfeffer BLS3.02 R258000	0,5	0,4	1,5	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Krabben BLS3.02 T750000	280,0	63,7	267,4	13,0	0,5	0,0	1,0	0,2	0,0
Zubereitet pro Portion		287,1	1.203,8	25,5	12,3	10,6	14,5	2,6	6,1

**Zubereitung:**

Rosinen in heißem Wasser quellen lassen.

Geputzten Lauch in feine Streifen schneiden, in heißem Öl anbraten, heißes Wasser dazugießen.

Schinken in feine Streifen schneiden, mit den Erdnüssen und abgetropften Rosinen zum Lauch geben.

Restliches Wasser zugießen und ca. 20 Minuten durchschmoren.

Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Krabben dazugeben und heiß werden lassen.

Eiaufstrich  
Portionen 2  
Portionsgröße 93,0 g  
Gewicht zubereitet 186,0 g  
Gewicht roh 186,0 g  
Zubereitungsart ohne

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Ei gekocht BLS3.02 E110122	57,0	39,0	163,0	3,4	0,4	0,4	2,7	0,8	0,0
Magertopfen BLS3.02 M713100	100,0	36,5	152,0	6,8	1,6	1,6	0,1	0,1	0,0
Butter BLS3.02 Q610000	15,0	55,6	232,6	0,1	0,0	0,0	6,2	4,0	0,0
Salz BLS3.02 R110000	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Senf BLS3.02 R130000	3,0	1,3	5,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0
Schnittlauch frisch BLS3.02 G081100	10,0	1,4	6,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,3
Zubereitet pro Portion		138,0	577,6	10,5	2,4	2,4	9,5	4,8	0,3

**Zubereitung:**

Das gekochte Ei hacken, mit Topfen, Butter, Schnittlauch und Gewürzen gut verrühren.

Endiviensalat  
Portionen 2  
Portionsgröße 84,4 g  
Gewicht zubereitet 168,8 g  
Gewicht roh 168,8 g  
Zubereitungsart ohne

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Romanosalat BLS3.02 G107100	150,0	12,0	50,3	1,2	1,3	1,3	0,2	0,0	1,0
Sonnenblumenöl BLS3.02 Q320000	10,0	44,2	185,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,5	0,0
Knoblauch BLS3.02 G490100	3,0	2,1	8,9	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Salz BLS3.02 R110000	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kräuteressig BLS3.02 R124000	5,0	0,5	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zubereitet pro Portion		53,0	221,7	1,3	1,4	1,3	4,7	0,6	1,0

**Zubereitung:**

Salat waschen und fein schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade zubereiten, den Salat damit marinieren und sofort servieren.

Himbeermus  
Portionen 2  
Portionsgröße 150,0 g  
Gewicht zubereitet 300,0 g  
Gewicht roh 300,0 g  
Zubereitungsart pürieren

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Himbeere frisch BLS3.02 F302100	300,0	51,0	213,0	2,0	7,2	7,2	0,5	0,0	7,1
Zubereitet pro Portion		49,4	206,7	1,5	7,2	7,2	0,5	0,0	10,1

**Zubereitung:**

Himbeeren pürieren, bei Bedarf mit Süßstoff süßen.

Hühnerfilets  
Portionen 2  
Portionsgröße 145,5 g  
Gewicht zubereitet 291,0 g  
Gewicht roh 356,0 g  
Zubereitungsart braten (Pfanne), 140-250°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Brathähnchen Brust frisch BLS3.02 V416100	200,0	102,0	426,0	23,6	0,0	0,0	0,7	0,2	0,0
Salz BLS3.02 R110000	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pfeffer weiß BLS3.02 R258200	2,0	3,2	13,5	0,1	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0
Sonnenblumenöl BLS3.02 Q320000	12,0	53,0	222,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,6	0,0
Wasser BLS3.02 N110000	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Petersilie BLS3.02 G250100	5,0	1,3	5,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
Zitronensaft BLS3.02 F601600	10,0	1,9	7,9	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0
Zubereitet pro Portion		158,8	664,8	22,5	1,8	1,7	6,7	0,9	0,2

**Zubereitung:**

Hühnerfilets in Streifen schneiden, würzen, in Öl von allen Seiten anbraten bis sie durch sind (ca. 20 Minuten), Fleisch aus der Pfanne heben und warm stellen. Bratenrückstand mit Wasser aufgießen, verkochen und mit Petersilie und Zitronensaft verfeinern.

Kartoffelnockerl  
 Portionen 2  
 Portionsgröße 214,0 g  
 Gewicht zubereitet 428,0 g  
 Gewicht roh 333,5 g  
 Zubereitungsart kochen, 80-130°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Kartoffeln frisch BLS3.02 K110122	250,0	87,5	368,8	2,4	18,7	0,8	0,0	0,0	1,5
Vollkornweizenmehl BLS3.02 C211000	60,0	92,7	387,9	3,4	17,9	0,2	0,7	0,1	3,0
Eidotter BLS3.02 E112100	20,0	34,8	145,9	1,6	0,0	0,0	3,2	0,9	0,0
Pfeffer weiß BLS3.02 R258200	0,5	0,8	3,4	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Majoran Gewürz BLS3.02 R239000	0,5	0,7	3,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Salz BLS3.02 R110000	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salz BLS3.02 R110000	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zubereitet pro Portion		215,7	903,0	7,2	36,6	1,3	4,0	1,1	5,9

**Zubereitung:**

Kartoffeln kochen, passieren und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Daraus Nockerl formen und im kochenden Salzwasser ca. 10 Minuten garen.  
 z.B. mit Tomatensauce und Parmesan servieren.

Kellogg's Special K Red Fruit Riegel  
 Portionen 1  
 Portionsgröße 100,0 g  
 Gewicht zubereitet 100,0 g  
 Gewicht roh 100,0 g  
 Zubereitungsart

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Kellogg's Special K Red Fruit ÖNWT2.0 C504400	50,0	187,7	785,9	4,0	40,5	9,5	0,8	0,1	2,3
Glukosesirup hell BLS3.02 S151000	12,0	38,6	161,8	0,0	9,5	9,5	0,0	0,0	0,0
Erdbeere BLS3.02 F301000	5,0	1,6	6,8	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0	0,1
Zucker weiß BLS3.02 S111000	10,0	40,5	169,7	0,0	10,0	10,0	0,0	0,0	0,0
Preiselbeere frisch BLS3.02 F401100	7,0	2,5	10,4	0,0	0,4	0,4	0,0	0,0	0,2
Zitronensäure BLS3.02 R552000	2,0	5,7	23,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Hollerbeere Konzentrat BLS3.02 F406300	2,0	5,9	24,7	0,3	0,7	0,7	0,2	0,0	0,0

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Fruchtzucker BLS3.02 S118000	2,0	8,1	33,9	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0
Dextrose BLS3.02 S115100	2,0	8,1	33,9	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0
Pflanzliche Öle Linolsäure <30% BLS3.02 Q100000	5,0	44,2	185,2	0,0	0,0	0,0	5,0	0,7	0,0
Sorbit BLS3.02 S162000	2,0	4,7	19,8	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sojalecithin BLS3.02 H012000	1,0	8,8	37,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0
Zubereitet pro Portion		386,1	1.616,5	4,7	81,0	35,0	3,9	1,8	2,7

**Zubereitung:**

Krautsalat  
Portionen 2  
Portionsgröße 254,3 g  
Gewicht zubereitet 508,6 g  
Gewicht roh 532,0 g  
Zubereitungsart

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Weißkohl BLS3.02 G342100	300,0	37,5	154,5	2,1	6,3	6,2	0,3	0,0	4,5
Wasser BLS3.02 N110000	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salz BLS3.02 R110000	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kümmel BLS3.02 R262000	2,0	3,6	15,2	0,2	0,4	0,1	0,1	0,0	0,1
Essig BLS3.02 R120000	20,0	1,9	7,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Sonnenblumenöl BLS3.02 Q320000	8,0	35,4	148,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,4	0,0
Zubereitet pro Portion		77,6	324,9	2,2	6,7	6,3	4,4	0,5	4,6

**Zubereitung:**

Kraut feinnudelig schneiden, mit siedendem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen, mit Salz, Kümmel, Essig, und Öl vermengen.

Linsenlaibchen  
Portionen 4  
Portionsgröße 196,7 g  
Gewicht zubereitet 786,9 g  
Gewicht roh 875,0 g  
Zubereitungsart backen, 100-250°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Linsen reif Konserve gegart BLS3.02 H730922	500,0	37,5	155,0	2,9	5,9	0,3	0,2	0,0	1,3
Zwiebeln BLS3.02 G480100	250,0	17,5	72,5	0,7	3,1	3,1	0,2	0,1	0,9

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Knoblauch BLS3.02 G490100	20,0	7,1	29,7	0,3	1,4	0,1	0,0	0,0	0,1
Salz BLS3.02 R110000	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kümmel BLS3.02 R262000	1,0	0,9	3,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Currypulver BLS3.02 R289000	1,0	0,8	3,3	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Semmelbrösel BLS3.02 B840200	75,0	67,1	281,1	1,9	13,8	0,8	0,4	0,1	1,0
Sonnenblumenöl BLS3.02 Q320000	24,0	53,0	222,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,6	0,0
Zubereitet pro Portion		180,2	754,3	5,2	24,4	5,4	6,8	0,8	3,5

**Zubereitung:**

Trockengewicht der Linsen 200 g. Linsen, feingehackte Zwiebeln, zwerdrückten Knoblauch, Salz und Gewürze vermischen. Die Hälfte der Semmelbrösel unterrühren. Mit angefeuchteten Händen Laibchen formen, und in den restlichen Semmelbrösel wenden. Die Laibchen in heißem Fett auf jeder Seite ca 2 Minuten braten, bis sie knusprig braun sind. Dann für 20 Minuten ins vorgeheizte (180°) Backrohr stellen.

Marillencreme  
Portionen 4  
Portionsgröße 142,2 g  
Gewicht zubereitet 568,8 g  
Gewicht roh 565,0 g  
Zubereitungsart ohne

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Mais Stärke BLS3.02 C446000	20,0	17,6	73,6	0,0	4,3	0,0	0,0	0,0	0,1
Milch BLS3.02 M110000	250,0	40,6	170,0	2,1	2,9	2,9	2,2	1,5	0,0
Topfen Halbfettstufe BLS3.02 M713300	150,0	40,9	171,8	4,7	1,0	1,0	1,9	1,1	0,0
Vanillezucker BLS3.02 S114000	15,0	15,2	63,6	0,0	3,7	3,7	0,0	0,0	0,0
getrocknete Marillen BLS3.02 F201400	130,0	77,4	323,7	1,6	15,6	14,1	0,2	0,0	5,7
Zubereitet pro Portion		196,6	823,2	7,7	30,2	24,3	4,0	2,3	3,7

**Zubereitung:**

Maisstärke mit vier Eßlöffeln kalter Milch glattrühren, in die kochende Milch einrühren und verkochen. Topfen und Vanillezucker flaumig rühren und löffelweise den überkühlten Pudding und die zerkleinerten, getrockneten Marillen dazugeben.

Melonensalat  
Portionen 2  
Portionsgröße 310,0 g  
Gewicht zubereitet 620,0 g  
Gewicht roh 620,0 g  
Zubereitungsart ohne

Zutaten Rezept gesamt	Nährwerte pro Portion roh
-----------------------	---------------------------



Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Zuckermelone frisch BLS3.02 F530100	500,0	95,0	400,0	1,5	20,7	20,7	0,5	0,1	0,6
Orangensaft BLS3.02 F603600	100,0	21,5	90,5	0,3	4,3	4,3	0,1	0,0	0,2
Honig BLS3.02 S120000	20,0	30,6	128,3	0,0	7,5	7,4	0,0	0,0	0,0
Zubereitet pro Portion		146,2	612,1	1,4	32,7	32,5	0,6	0,2	0,7

**Zubereitung:**

Melone in kleine Stücke schneiden, mit Orangensaft und Honig marinieren.

Petersilkartoffeln  
Portionen 2  
Portionsgröße 130,7 g  
Gewicht zubereitet 261,4 g  
Gewicht roh 265,4 g  
Zubereitungsart kochen, 80-130°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Kartoffeln frisch BLS3.02 K110100	250,0	91,3	383,8	2,4	19,5	0,9	0,0	0,0	1,5
Butter BLS3.02 Q610000	10,0	37,1	155,1	0,0	0,0	0,0	4,2	2,7	0,0
Salz BLS3.02 R110000	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Petersilie frisch BLS3.02 G250100	5,0	1,3	5,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
Zubereitet pro Portion		129,1	540,4	2,6	19,6	0,9	4,2	2,7	1,6

**Zubereitung:**

Kartoffeln kochen, schälen, vierteln, in Butter schwenken, salzen und mit Petersilie bestreuen.

Salatkrönung Sauerrahm Knoblauch  
Portionen 1  
Portionsgröße 100,0 g  
Gewicht zubereitet 100,0 g  
Gewicht roh 100,0 g  
Zubereitungsart

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Trinkwasser BLS3.02 N110000	26,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pflanzliche Öle BLS3.02 Q100000	26,0	229,8	962,8	0,0	0,1	0,0	26,0	3,8	0,0
Sauerrahm ÖNWT-MILCH M127200	25,0	38,9	162,7	0,8	0,8	0,8	3,6	2,2	0,0
Zucker BLS3.02 S111000	7,0	28,4	118,8	0,0	7,0	7,0	0,0	0,0	0,0
Weinessig BLS3.02 R121000	8,0	1,5	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Knoblauch BLS3.02 G490000	2,0	2,8	11,9	0,1	0,6	0,2	0,0	0,0	0,0
Speisesalz BLS3.02 R111000	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Hühnerei Eigelb BLS3.02 E112000	2,0	7,0	29,2	0,3	0,0	0,0	0,6	0,2	0,0

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g. Fetts. g	Ball. g
Stärke BLS3.02 R470000	0,5	1,8	7,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Zitrone Fruchtsaft BLS3.02 F601600	0,5	0,2	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kräutermischung BLS3.02 G088000	0,5	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zubereitet pro Portion		302,6	1.266,7	1,2	7,5	6,5	30,0	4,8	0,1

#### Zubereitung:

Salzkartoffeln  
Portionen 2  
Portionsgröße 150,0 g  
Gewicht zubereitet 300,0 g  
Gewicht roh 303,0 g  
Zubereitungsart kochen, 80-130°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g. Fetts. g	Ball. g
Erdäpfeln frisch BLS3.02 K110100	300,0	109,5	460,5	2,9	23,4	1,1	0,0	0,0	1,8
Salz BLS3.02 R110000	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zubereitet pro Portion		109,7	459,2	2,9	23,4	1,1	0,0	0,0	1,8

#### Zubereitung:

Kartoffeln schälen und vierteln, in Salzwasser garen.

Schnittlauch-Tofuaufstrich  
Portionen 4  
Portionsgröße 72,3 g  
Gewicht zubereitet 289,0 g  
Gewicht roh 289,0 g  
Zubereitungsart ohne

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g. Fetts. g	Ball. g
Tofu BLS3.02 H950000	200,0	38,5	161,5	4,0	0,3	0,2	2,4	0,3	0,3
Sonnenblumenöl BLS3.02 Q320000	12,0	26,5	111,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,3	0,0
Senf BLS3.02 R130000	10,0	2,2	9,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0
Sojasoße BLS3.02 R143000	15,0	2,6	11,0	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0
Pfeffer weiß BLS3.02 R258200	2,0	1,6	6,7	0,1	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0
Schnittlauch BLS3.02 G081101	50,0	3,5	14,9	0,4	0,2	0,2	0,1	0,0	0,8
Zubereitet pro Portion		73,7	308,7	4,8	1,2	1,1	5,6	0,7	1,0

#### Zubereitung:

Tofu durch ein Sieb streichen und mit Öl, Senf, Sojasoße, Pfeffer und geschnittenen Schnittlauch verrühren.

Scholle gebraten  
 Portionen 2  
 Portionsgröße 110,0 g  
 Gewicht zubereitet 219,9 g  
 Gewicht roh 266,0 g  
 Zubereitungsart braten (Pfanne), 140-250°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g. Fetts. g	Ball. g
Scholle frisch BLS3.02 T305100	250,0	107,5	451,3	21,4	0,0	0,0	2,4	0,6	0,0
Zitronensaft BLS3.02 F601600	5,0	0,9	3,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Salz BLS3.02 R110000	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pfeffer weiß BLS3.02 R258200	0,5	0,8	3,4	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0
Sonnenblumenöl BLS3.02 Q320000	10,0	44,2	185,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,5	0,0
Zubereitet pro Portion		164,3	688,1	24,6	0,2	0,2	7,2	1,1	0,0

**Zubereitung:**

Scholle würzen, mit Zitronensaft einreiben und in heißem Sonnenblumenöl ca. 8 Minuten beidseits braten.

Sellerie gebacken  
 Portionen 6  
 Portionsgröße 80,5 g  
 Gewicht zubereitet 483,2 g  
 Gewicht roh 580,5 g  
 Zubereitungsart braten (Pfanne), 140-250°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g. Fetts. g	Ball. g
Knollensellerie frisch BLS3.02 G660122	400,0	11,3	48,7	1,0	1,4	1,1	0,2	0,0	2,6
Zitronensaft BLS3.02 F601700	15,0	1,7	7,0	0,0	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0
Salz BLS3.02 R110000	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pfeffer weiß BLS3.02 R258200	0,5	0,3	1,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Vollkornweizenmehl BLS3.02 C211000	30,0	15,5	64,7	0,6	3,0	0,0	0,1	0,0	0,5
Ei BLS3.02 E110100	57,0	13,0	54,3	1,1	0,1	0,1	0,9	0,3	0,0
Semmelbrösel BLS3.02 B821000	50,0	29,8	124,9	0,8	6,1	0,4	0,2	0,0	0,4
Sonnenblumenöl BLS3.02 Q320000	24,0	35,4	148,0	0,0	0,0	0,0	4,0	0,4	0,0
Zubereitet pro Portion		103,7	434,3	3,5	11,1	2,1	5,0	0,8	3,6

**Zubereitung:**

Sellerie waschen und schälen, in dicke Scheiben schneiden, in Salzwasser mit Zitronensaft ca. 20 Minuten kochen, abtrocknen, mit Pfeffer würzen, panieren und in heißem Sonnenblumenöl goldbraun braten.

Sellerie-Apfelrohkost  
 Portionen 2  
 Portionsgröße 203,0 g

Gewicht zubereitet 406,0 g  
Gewicht roh 406,0 g  
Zubereitungsart ohne

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g. Fetts. g	Ball. g
Knollensellerie BLS3.02 G660100	200,0	19,0	79,0	1,6	2,3	1,9	0,3	0,1	4,2
Apfel BLS3.02 F110100	150,0	45,8	191,3	0,3	10,8	7,7	0,0	0,2	1,5
Walnüsse BLS3.02 H120000	20,0	71,4	298,9	1,6	0,6	0,6	7,1	0,7	0,5
Zitronensaft BLS3.02 F601600	30,0	5,6	23,6	0,1	0,6	0,3	0,1	0,0	0,0
Salz BLS3.02 R110000	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Petersilienblatt frisch BLS3.02 G250100	5,0	1,3	5,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
Zubereitet pro Portion		139,4	583,5	3,0	15,2	13,5	7,0	0,8	6,4

**Zubereitung:**

Gerissene Sellerie, Äpfel und gehackte Nüsse vermischen. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade zubereiten und darübergießen. Mit Petersilie garnieren.

Tiroler Knödel  
Portionen 4  
Portionsgröße 384,9 g  
Gewicht zubereitet 1.539,8 g  
Gewicht roh 1.036,0 g  
Zubereitungsart kochen, 80-130°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g. Fetts. g	Ball. g
Semmeln BLS3.02 B501000	300,0	213,0	891,0	7,6	41,9	2,4	1,4	0,3	2,7
Margarine BLS3.02 Q410000	40,0	70,9	297,0	0,0	0,0	0,0	8,0	2,0	0,0
Zwiebeln BLS3.02 G480100	70,0	4,9	20,3	0,2	0,9	0,9	0,0	0,0	0,2
Petersilie BLS3.02 G250100	0,5	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Weizenmehl BLS3.02 C214000	60,0	51,5	215,6	1,5	10,9	0,1	0,1	0,0	0,4
Milch BLS3.02 M110000	200,0	32,5	136,0	1,7	2,4	2,4	1,8	1,2	0,0
Ei BLS3.02 E110100	114,0	39,0	163,0	3,4	0,4	0,4	2,7	0,8	0,0
Salz BLS3.02 R110000	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Selchfleisch BLS3.02 W510000	250,0	67,5	283,8	13,7	0,0	0,0	1,4	0,5	0,0
Wasser BLS3.02 N111000	1.000,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Speisesalz BLS3.02 R111000	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zubereitet pro Portion		476,9	1.996,6	27,4	56,6	6,1	15,3	4,9	0,7

**Zubereitung:**

Semmeln würfelig schneiden, geröstete Zwiebel, Petersilie und Mehl daruntermengen. Milch mit Ei und Salz verquirlen, darübergeben, zuletzt Selchfleisch daruntermischen, ziehen lassen und in Salzwasser kochen.

Tomaten-Gurkensalat  
 Portionen 2  
 Portionsgröße 216,5 g  
 Gewicht zubereitet 433,0 g  
 Gewicht roh 433,0 g  
 Zubereitungsart ohne

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g. Fetts. g	Ball. g
Tomaten frisch BLS3.02 G560100	200,0	17,0	73,0	1,0	2,6	2,5	0,2	0,0	1,3
Gurke frisch BLS3.02 G520100	200,0	12,0	51,0	0,6	1,8	1,8	0,2	0,1	0,9
Salz BLS3.02 R110000	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Weinessig BLS3.02 R121000	30,0	2,9	11,9	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Pfeffer BLS3.02 R258000	1,0	1,4	6,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,0	0,1
Zubereitet pro Portion		32,8	137,2	1,3	4,8	4,6	0,4	0,1	1,6

**Zubereitung:**

Tomaten und Gurken schneiden.  
 Aus Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.  
 Das geschnittene Gemüse marinieren.

Tomatensalat  
 Portionen 2  
 Portionsgröße 279,5 g  
 Gewicht zubereitet 559,0 g  
 Gewicht roh 559,0 g  
 Zubereitungsart ohne

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g. Fetts. g	Ball. g
Tomaten frisch BLS3.02 G560100	450,0	38,3	164,3	2,1	5,9	5,7	0,5	0,1	2,9
Zwiebeln frisch BLS3.02 G480100	50,0	7,0	29,0	0,3	1,2	1,2	0,1	0,0	0,4
Olivenöl BLS3.02 Q120000	12,0	53,0	222,2	0,0	0,0	0,0	6,0	0,9	0,0
Weinessig BLS3.02 R121000	30,0	2,9	11,9	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Salz BLS3.02 R110000	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Schnittlauch frisch BLS3.02 G081100	15,0	2,1	8,9	0,3	0,1	0,1	0,1	0,0	0,5
Zubereitet pro Portion		102,8	430,4	2,2	7,6	7,1	6,5	1,0	3,0

**Zubereitung:**

Tomaten in Scheiben schneiden, Zwiebel hacken, aus Essig, Olivenöl und Salz eine Marinade herstellen und Gemüse damit übergießen. Mit Schnittlauch bestreuen.

Tomatensauce  
 Portionen 2  
 Portionsgröße 197,7 g  
 Gewicht zubereitet 395,4 g  
 Gewicht roh 394,0 g  
 Zubereitungsart kochen, 80-130°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Sonnenblumenöl BLS3.02 Q320000	10,0	44,2	185,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,5	0,0
Zwiebeln roh BLS3.02 G480100	50,0	7,0	29,0	0,3	1,2	1,2	0,1	0,0	0,4
Tomaten frisch BLS3.02 G560100	300,0	25,5	109,5	1,4	3,9	3,8	0,3	0,1	2,0
Tomatenketchup BLS3.02 R141100	20,0	11,0	46,1	0,2	2,4	2,3	0,0	0,0	0,1
Zucker weiß BLS3.02 S111000	1,0	2,0	8,5	0,0	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0
Knoblauch frisch BLS3.02 G490100	5,0	3,6	14,8	0,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Salz BLS3.02 R110000	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Essig BLS3.02 R120000	5,0	0,5	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Basilikum BLS3.02 G061000	1,0	0,2	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zubereitet pro Portion		91,2	382,0	1,6	8,6	8,1	5,4	0,6	2,0

**Zubereitung:**

Zwiebel hacken und in Sonnenblumenöl rösten.

Tomaten schälen, zerdrücken und mit dem Ketchup zur Zwiebel geben.

Alles mit Zucker, Salz, Knoblauch, Essig und Basilikum würzen, kochen und passieren.

Tomatensauce mild  
Portionen 4  
Portionsgröße 178,9 g  
Gewicht zubereitet 715,5 g  
Gewicht roh 809,8 g  
Zubereitungsart dünsten, 80-130°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Tomaten BLS3.02 G560100	500,0	21,3	91,3	1,2	3,3	3,2	0,3	0,0	1,6
Zwiebeln BLS3.02 G480100	55,0	3,9	16,0	0,2	0,7	0,7	0,0	0,0	0,2
Bleichsellerie BLS3.02 G220100	35,0	1,5	6,1	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	0,2
Karotten BLS3.02 G620100	80,0	6,6	27,4	0,2	1,4	1,3	0,0	0,0	0,6
Knoblauch BLS3.02 G490100	2,0	0,7	3,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Oliveneröl BLS3.02 Q120000	12,0	26,5	111,1	0,0	0,0	0,0	3,0	0,4	0,0
Essig BLS3.02 R120000	15,0	0,7	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Rindssuppe klar BLS3.02 X411143	100,0	0,8	3,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Salz BLS3.02 R110000	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pfeffer BLS3.02 R258000	0,5	0,4	1,5	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Butter BLS3.02 Q610000	10,0	18,5	77,5	0,0	0,0	0,0	2,1	1,3	0,0
Zubereitet pro Portion		80,9	338,8	1,7	5,8	5,4	5,4	1,9	2,7

**Zubereitung:**

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.

Das Gemüse putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe ganz fein hacken.

Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch darin glasig anschwitzen, Karotten und Sellerie dazugeben und unter rühren gut durchschwitzen.

Das Ganze mit dem Essig ablöschen und sogleich die Tomaten unterrühren und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Brühe eingießen, aufkochen und 10-15 Min. im offenen Topf köcheln. Im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erst unmittelbar vor dem Servieren die kalte Butter unterschlagen.

Die Sauce ist wie eine Basissauce und kann vielseitig variiert werden.

Topfenknödel schlank  
 Portionen 2  
 Portionsgröße 138,3 g  
 Gewicht zubereitet 276,6 g  
 Gewicht roh 271,0 g  
 Zubereitungsart kochen, 80-130°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Butter BLS3.02 Q610000	10,0	37,1	155,1	0,0	0,0	0,0	4,2	2,7	0,0
Ei BLS3.02 E110100	57,0	39,0	163,0	3,4	0,4	0,4	2,7	0,8	0,0
Topfen Magerstufe BLS3.02 M713100	160,0	58,4	243,2	10,8	2,6	2,6	0,2	0,1	0,0
Weizengrieß BLS3.02 C116000	40,0	65,8	275,4	2,1	13,8	0,2	0,2	0,0	1,4
Salz BLS3.02 R110000	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zimt BLS3.02 R218000	3,0	4,1	17,1	0,1	0,8	0,8	0,0	0,0	0,4
Zubereitet pro Portion		211,2	884,1	16,4	18,2	4,4	7,7	3,6	1,8

**Zubereitung:**

Butter, Dotter und Topfen schaumig rühren, Weizengrieß und Salz dazugeben. Steifgeschlagenes Eiklar untermengen, Knödel formen und in kochendem Salz- wasser ziehen lassen. Die Knödeln mit Zimt bestreut servieren.

Vogelersalat  
 Portionen 2  
 Portionsgröße 55,3 g  
 Gewicht zubereitet 110,5 g  
 Gewicht roh 110,5 g  
 Zubereitungsart ohne

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Feldsalat frisch BLS3.02 G104100	100,0	7,5	31,0	0,9	0,4	0,4	0,2	0,0	0,9
Apfelessig BLS3.02 R123100	10,0	1,0	4,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salz BLS3.02 R110000	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zubereitet pro Portion		8,3	34,7	0,9	0,4	0,4	0,2	0,0	0,9

**Zubereitung:**

Feldsalat waschen und zerkleinern.

Aus Essig und Salz Marinade herstellen und über den zerkleinerten Salat gießen.

Vollreis

Portionen 2

Portionsgröße 88,2 g

Gewicht zubereitet 176,5 g

Gewicht roh 84,0 g

Zubereitungsart dünsten, 80-130°C

Zutaten Rezept gesamt		Nährwerte pro Portion roh							
Lebensmittel	g	Kalorien kcal	Joule kJ	Eiweiß g	KH g	Zucker g	Fett g	g-Fetts. g	Ball. g
Reis ungeschält BLS3.02 C351000	60,0	105,6	441,9	2,3	22,2	0,2	0,7	0,2	0,7
Zwiebeln BLS3.02 G480100	20,0	2,8	11,6	0,1	0,5	0,5	0,0	0,0	0,1
Gewürznelken BLS3.02 R242000	2,0	4,1	17,3	0,1	0,5	0,5	0,2	0,1	0,1
Salz BLS3.02 R110000	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zubereitet pro Portion		112,6	471,3	2,5	23,2	1,2	0,9	0,3	0,9

**Zubereitung:**

Zwiebel halbieren und mit Gewürznelken bespicken. Wasser mit Salz und Zwiebel zum kochen bringen, den Vollreis dazugeben und ca. 25 min dünsten lassen bis er gar ist..