

# WOCHENPLAN

1. Tag		2. Tag		3. Tag		4. Tag		5. Tag		6. Tag		7. Tag	
<b>Frühstück</b>													
1 Sch. Vollkornbrot	260	Pflaumen-Apfel-Müsli:	317	Süßes Brötchen:	348	4 Sch. Leicht&Cross Weizen	343	Fruchtiges Müsli:	388	2 Sch. Mehrkornbrot	302	1 Ei (Gew.-Kl. M)	344
1 EL Kräuterquark (10%)	15,9	1 Apfel und	14,2	1 Mehrkornbrötchen	12,9	3 EL Hüttenkäse (20%)	27,3	150 ml Milch (1,5%)	20,9	2 TL Halbfettmargarine	18,2	1 Vollkornbrötchen	22,5
1 TL Halbfettmargarine	4,6	5 Trockenpflaumen,	5	2 TL Marmelade	5	etwas frischen Schnittlauch und	10,4	3 EL Kölln Vollkorn-Haferflocken	9	1 EL Tomatenmark	6,1	1 EL Tomatenmark	8,6
1 Sch. Reinert Chambelle	34,3	klein geschnitten	54	2 TL Honig	61	½ EL Leinsamen darüber streuen	42,1	1 Sch. Ananas (Dose)	62	30 g Loose Bauernhandkäse	39,1	1 TL Halbfettmargarine	43,3
Gourmet-Lachsschinken dazu 1 Tomate und 1 Stück Gurke, 1 Apfel		150 g Naturjoghurt (1,5%)		2 EL Magerquark		1 große Birne		1 Nektarine, klein geschnitten		1 Sch. Putenbrust		1 Sch. Wiesenhof geräucherte Putenbrust mit Gurke und Tomate garnieren	
		3 EL Kölln Vollkornhaferflocken		2 TL Halbfettmargarine				3 TL Rosinen		1 St. Gurke, 1 Paprikaschote		2 TL Marmelade	
								2 Walnushälften, klein gehackt				1 EL Magerquark	
<b>1. Snack</b>													
1 Portionsbecher	274	Obsalat aus	375	1 Paprikaschote	81	½ Amerikaner (ca. 55 g) von Kamps	259	1 Alpro soya Drink Erdbeere (250 ml)	165	1 Laugenstange von Ditsch	215	1 Campina Optiwell	193
Kölln Schokomüsli (50 g) mit 100 ml Milch (1,5%)	24,8	1 St. Birne	18,7	250 g Cocktailtomaten	20,0	1 kleine Banane	9,4		23,2		14,2	Control Himbeer	13,1
	7,55	1 Apfel	7,8	Dip:	1,8		2,7		4,25	dazu	3,4	1 Banane	2,8
	35,7	1 Banane	60,8	3 EL Kräuterquark (10%)	1,8		55,1		22,5	1 EL Kräuterquark (10%)	36,1	1 Kiwi	36
		½ EL Sonnenblumenkerne								1 Bund Radieschen			
<b>Mittagessen</b>													
Sandwich:	315	1 Baguettebrötchen	378	Kirschauflauf (Gericht aus Downloadliste)	555	Toast Hawaii:	393	Gefüllte Quarkknödel mit Blattspinat (Gericht aus Downloadliste)	451	Kartoffelsalat:	370	Salat-Mix:	248
2 Sch. Vollkorntoast	20,3	1 TL Mayonnaise (50%)	20,5	2 Sch. Vollkorntoast	27,6	2 Sch. gek. Schinken	20,6		27,9	250 g Kartoffeln, 2 Frühlingszwiebeln, 5 Gewürzgurken	22	2 Tomaten, 30 g Kopfsalat	29,8
2 TL Ketchup, 2 TL Senf	7,1	1 Sch. Edamer (10%)	8,6	2 Sch. Ananas (Dose)	9	2 Sch. Scheibletten (20%)	9		14	1 Bund Radieschen	9	1 Paprikaschote	8,2
Salatblätter, Tomaten- und Gurkenscheiben	34	120 g Putenschnitzel von Wiesenhof (ohne Fett abraten)	36,3	1 Tomate, ¼ Gurke	64,1		46		23,5	100 g Reinert Schinken Nuggetz	42	50 g Champignons	22,8
1 Sch. Edamer (10%)		1 Tomate, ¼ Gurke		2 Salatblätter						Dressing: 1 TL Sonnenblumenöl		½ EL Sonnenblumenkerne	
1 Sch. gek. Schinken dazu		2 Salatblätter		Salz, Pfeffer						50 ml Gemüsebrühe		darüber streuen	
1 Kohlrabi, 1 Paprikaschote										50 ml Gurkenwasser		Dressing: je 1 TL Distelöl, Essig	
2 EL Kräuterquark (10%)										Salz, Pfeffer		½ TL Zucker	
												2 Sch. Leicht&Cross Weizen	
													
<b>2. Snack</b>													
1 Alpro soya Dessert Schoko mit ½ EL Leinsamen untermischen	165	150 g Campina Optiwell	98	Obstsalat:	280	½ Amerikaner (ca. 55 g) von Kamps	215	1 Berliner von Kamps	215	1 Glas natreen Apfelmus (355 g)	109	1 natreen Joghurtschnitte	124
2 Mandarinen	28,6	Grießpudding/	1,8	1 Orange davon ½ auspressen	3,2	später	19,7		20,4		2,5	Pfirsich	9,4
	5,25	Grießpudding mit Zimt	0,2	1 Apfel, 1 Banane	1	2 Möhren zum Knabbern	4,7		4,88		0,3		1,3
	28,6		18,0	1 TL Honig	62	1 Sch. Knäckebrot	40,9		37,8		25,9		24,3
						1 TL Halbfettmargarine							
<b>Abendessen</b>													
Putenschnitzel mit Mozzarella (Gericht aus Downloadliste)	585	Kartoffelsalat mit Speck und Gurke (Gericht aus Downloadliste)	276	1 Sch. Vollkornbrot	219	Harzer-Gratin mit Hack und Thymian (Gericht aus Downloadliste)	387,5	Harzer-Käse-Salat:	315	1 Wagner-Pizza Balance Grillgemüse	547	Hähnchen mit gebackenen Kartoffeln (Gericht aus Downloadliste)	519,5
	16,9		19,2	1 Sch. Reinert Chambelle	12,7		19,6	60 g Harzer Käse von Loose	25,7		16,8		22,35
	11		5,9	Gourmet-Lachsschinken	3,1		8,45	½ Zwiebel in Würfel	9,0		10,2		12,9
	71		45,5	1 TL Halbfettmargarine	23,5		33	1 kleiner Apfel	36,2		85,0		37
				1 Sch. Leicht&Cross Vital mit 30 g Unser Bester belegen				3 EL Essig, 1 TL Öl					
								etwas Petersilie					
								1 Mehrkornbrötchen (50 g)					
								1 TL Halbfettmargarine					
													
<b>Gesamt: 1599 kcal   35,5 Fett g   203,6 KH</b>		<b>Gesamt: 1444 kcal   27,5 Fett g   214,6 KH</b>		<b>Gesamt: 1483 kcal   27,9 Fett g   212,4 KH</b>		<b>Gesamt: 1598 kcal   35,5 Fett g   217,1 KH</b>		<b>Gesamt: 1534 kcal   41,2 Fett g   182 KH</b>		<b>Gesamt: 1543 kcal   29 Fett g   228,1 KH</b>		<b>Gesamt: 1429 kcal   33,8 Fett g   163,4 KH</b>	