

1. Wochenspeisenplan

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
1.1	Krustenbraten ^{A,C,I} (S) mit Brokkoli und Kräuterkartoffeln ^{G,H1} ,
1.2	Rinderhackbraten ^{A1,C,G,I,J} mit Lauchgemüse ^G und Kartoffelpüree ^{G,I}
1.3	Bandnudeln ^{A1,C} mit Bohnengemüse ^I der Provence*, Tomatensalat ^{I,J} *(gewürzt mit Thymian, Oregano, Rosmarin, Basilikum)
1.4	Gemüse Eintopf (Bohnen, Porree) mit Nudleinlage ^{A1,C,I} , Vollkornbrötchen ^A mit Rucola-Pesto ^G
1.5	Seelachsfilet ^{D,J} mit Tomaten und Zwiebeln überbacken, Kartoffeln mit Schnittlauchdip ^G , Blattsalat ^G
1.6	Grießbrei mit Erbeersoße ^{A1,G}
1.7	Herbstlicher Obstsalat (Bananen, Zwetschgen, Weintrauben) mit fruchtiger Soße
1.8	Rote Grütze mit Orangen-Vanillesoße ^G
1.9	Zitronen-Kräuter-Mousse ^G
1.10	Frisches Obst: Banane

Nährstoffberechnung des 1. Wochenspeisenplans

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	J [µg]	Ballast [g]
JOB&FIT 1. Woche Musterspeisenplan	4328	3744	111	458	211	29	3	784	577	1488	791	33	535	59
Krustenbraten (S) mit Brokkoli Kräuterkartoffeln	779	675	23	56	60	6	1	127	202	226	149	7	114	13
Rinderhackbraten mit Kräuterpüree und Lauchgemüse	678	683	32	52	46	4		187	71	330	127	7	106	8
Bandnudeln mit Bohnengemüse der Provence, Tomatensalat	654	517	12	81	19	3		131	56	247	103	6	62	10
Gemüseeeintopf mit Nudleinlage, Vollkornbrötchen mit Rucola-Pesto	634	596	23	77	20	8	1	119	41	247	137	5	49	11
Seelachsfilet mit Tomate und Zwiebeln überbacken, Kartoffeln mit Schnittlauchdip, Blattsalat	700	515	12	52	46	6	1	97	82	156	149	4	183	7
Dessert														
Grießbrei mit Erdbeersoße	204	131	2	24	4			23	27	108	19	1	11	1
Herbstlicher Obstsalat mit fruchtiger Soße	213	151		33	2	1		32	36	28	29	1	2	4
Rote Grütze mit Orangen-Vanillesoße	195	168	2	35	2	1		36	34	38	22	1	3	3
Zitronen-Kräuter-Mousse	151	201	6	25	11			14	16	100	20		4	
Banane	120	108		24	1			17	13	8	36		2	2

1.2 Krustenbraten^{A,C,I} (S) mit Brokkoli und Kräuterkartoffeln^{G,H1}

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Braten mit Kruste	25 ml	Rapsöl
	2,0 kg	Schweinekeule ¹ mager frisch
		Jodsalz, Pfeffer
	0,25 kg	<i>Toastbrot^A ohne Rinde</i>
	4	<i>Eier (≙ 0,24 l Vollei)^C</i>
	10 g	Petersilie frisch oder TK
	25 ml	Rapsöl
	0,25 kg	Zwiebeln gewürfelt frisch oder TK
	0,5 kg	<i>Suppengrün gewürfelt frisch oder TK^I</i>
	0,1 kg	Tomatenmark
	0,5 l	<i>Gemüsebrühe^I</i>
		Jodsalz, Pfeffer Paprikapulver
	~ 280 g	Ausgabemenge pro Person
Kartoffeln	2,2 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend geschält
	5 g	Petersilie frisch oder TK
	~ 220 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	2,2 kg	Brokkoli frisch oder TK
	20 g	<i>Butter^G</i>
	20 g	<i>Mandeln^{H1}</i>
	~ 220 g	Ausgabemenge pro Person

1 Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 2,0 kg Rohware werden ca. 1,4 kg gegarte Ware.

1. Für den Krustenbraten das Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Kruste Toastbrot würfen und mit Eiern, gehackter Petersilie und Salz zu einer einheitliche Masse verrühren. Die Masse auf den Braten streichen.

Öl erhitzen und Zwiebelwürfel, das in Würfel geschnittene Suppengrün und Tomatenmark darin anrösten, mit Brühe angießen. Zum Fleisch geben, etwa 1 Stunde garen. Soße anschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken.

2. Kartoffeln garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

3. Brokkoli bissfest garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mandeln in der Butter bräunen und über den Brokkoli geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (720 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	Vitamin C (Ascorbinsäure)
675 kcal	22,5 g	56,4 g	59,8 g	5,53 mg	1,28 mg	127 µg	202 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Jod	Ballaststoffe
226 mg	149 mg	7,32 mg	113 µg	13,1 g

1.2 Rinderhackbraten^{A1,C,G,I} mit Kartoffelpüree^G und Lauchgemüse^{G,I}

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Hackbraten	0,2 kg	Weizenbrötchen ^{A1}
	1,4 kg	Rinderhackfleisch ¹ roh
	0,25 kg	Zwiebeln gewürfelt frisch oder TK
	0,25 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr. ^G
	3	Eier (\triangleq 0,18 l Vollei) ^C
	0,2 kg	Tomatenmark
	20 g	Senf mittelscharf ^J
		Jodsalz, Pfeffer
		Paprikapulver
		~ 210 g
Püree²	1,6 kg	Kartoffeln mehlig kochend
	0,2 l	Milch, 1,5% Fett ^G
	0,2 l	Trinkwasser
	40 g	Butter ^G
		Jodsalz, Muskatnuss
		Petersilie frisch oder TK
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
		2 kleine „Kugeln“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 2 x 100 g
Gemüse	30 ml	Rapsöl
	1,8 kg	Lauchringe frisch oder TK
	0,5 l	Milch 1,5 % Fett ^G
	15 g	Maisstärke
	0,2 kg	Saure Sahne 10 % Fett ^G
		Jodsalz, Pfeffer
		Currypulver ^I
	~ 250 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 1,4 kg Rohware werden ca. 1,0 kg gegarte Ware.

² Alternativ kann das **Kartoffelpüree** auch aus einem **Ansatzprodukt** hergestellt werden:

1,5l Wasser und 0,3 kg Kartoffelpüree, Basisprodukt mit Milch, Jodsalz, Muskat

Die Ausgabemenge beträgt ~ 180 g pro Person, was zwei kleine „Kugeln“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser entspricht \triangleq ~ 2 x 90 g.

1. Für den Hackbraten das Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken. Hackfleisch mit eingeweichtem Brötchen, gehackten Zwiebeln, Quark, Ei, Tomatenmark, Senf, Salz, Pfeffer, Paprikapulver zu einem Hackfleischteig vermischen und einen Hackbraten formen. Garen bei 180°C ca. 40 Minuten.

2. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln garen, durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Milch, Wasser und Butter zu einem Püree vermischen und mit Salz, Muskatnuss abschmecken. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie untermischen.

3. Für das Lauchgemüse das Öl erhitzen und Lauch darin anbraten. Mit Milch ablöschen und mit Stärke binden. Saure Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer, Curry abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (660 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	Vitamin C (Ascorbinsäure)
683 kcal	31,6 g	51,5 g	46,4 g	4,14 mg	408 µg	187 µg	71,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Jod	Ballaststoffe
0,33 g	127 mg	7,21 mg	106 µg	8,25 g

1.3 Bandnudeln ^{A1,C}, Bohnengemüse^I der Provence*, Tomatensalat ^{I,J} * (gewürzt mit Thymian, Oregano, Rosmarin, Basilikum)

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Nudeln	1,2 kg	<i>Eiernudeln¹ roh</i> ^{A1,C}
	30 ml	Rapsöl
	~ 240 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	0,25 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	3 g	Knoblauch frisch oder TK
	100 g	Tomaten getrocknet
	20 g	<i>Brühe instant^I</i>
	0,5 l	Trinkwasser
	50 ml	Rapsöl
	2,0 kg	Bohnen grün frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
		Zucker
		Thymian, Oregano, Rosmarin, Basilikum, getrocknet
~ 240 g	Ausgabemenge pro Person	
Salat	1,2 kg	Tomaten frisch
	5 g	<i>Senf mittelscharf^J</i>
	10 g	Honig
	15 ml	Kräuteressig
	0,3 l	<i>Gemüsebrühe^I</i>
		Jodsalz, Pfeffer
~ 150 g	Ausgabemenge pro Person	



¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 1,2 kg Rohware werden ca. 2,4 kg gegarte Ware.

1. Bandnudeln in Salzwasser garen, abgießen und mit dem Öl mischen. Unmittelbar servieren oder rüchkkühlen und regenerieren.
2. Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken, die getrockneten Tomaten in feine Streifen scheiden. Brühe herstellen.
3. Zwiebeln und Knoblauch im Öl andünsten und mit der Brühe aufgießen.
4. Die (aufgetauten) Bohnen und die Tomatenstreifen hinzugeben, etwa 2 Minuten dünsten.
5. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian, Oregano, Rosmarin und Basilikum.
6. Die gekochten Nudeln mit dem Gemüse vermischen.
7. Für den Tomatensalat die Tomaten in Achtel schneiden. Senf, Honig und Gemüsebrühe zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (630 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	Vitamin C (Ascorbinsäure)
517 kcal	12,3 g	80,6 g	19,2 g	3,25 mg	365 µg	131 µg	55,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Jod	Ballaststoffe
247 mg	103 mg	6,07 mg	62,2 µg	9,73 g

1.4 Gemüseeintopf (Bohnen, Porree) mit Nudeleinlage^{A1,C,I}, dazu Vollkornbrötchen^A mit Rucola-Pesto^G

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Eintopf	0,8 kg	Bohnen grün oder TK
	0,6 kg	Lauch frisch oder TK
	0,2 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	0,2 kg	Möhren frisch oder TK
	2,0 l	<i>Gemüsebrühe</i> ¹
		Jodsalz , Pfeffer
		Petersilie frisch oder TK
	0,75 kg	<i>Eiernudeln</i> ¹ roh ^{A1,C}
	~ 450 ml	Ausgabemenge pro Person
Pesto	0,15 kg	Rucola frisch
	10 g	Knoblauch frisch oder TK
	80 ml	Olivenöl
	50 ml	Rapsöl
	60 g	Sonnenblumenkerne, geröstet
	50 g	<i>Parmesan, gerieben</i> ^G
	~ 40 g	Ausgabemenge pro Person
Brötchen	0,6 kg	<i>Vollkornbrötchen</i> ^A
	~ 60 g	Ausgabemenge pro Person
		△ 1 Brötchen

¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 0,75 kg Rohware werden ca. 1,5 kg gegarte Ware.

1. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in der Brühe bissfest garen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie. Die Nudeln garen und kurz vor dem Servieren in den Eintopf geben.

2. Rucola, Knoblauch mit Oliven- und Rapsöl mit dem Pürierstab fein pürieren. Angeröstete Sonnenblumenkerne und geriebenen Parmesan zugeben und alles zu einer einheitlichen Masse zerkleinern. Das fertige Pesto auf das Vollkornbrötchen geben und zur Suppe servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (550 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	Vitamin C (Ascorbinsäure)
596 kcal	22,8 g	76,5 g	20,2 g	7,6 mg	509 µg	119 µg	40,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Jod	Ballaststoffe
247 mg	137 mg	5,06 mg	48,8 µg	11,3 g

1.5 Seelachsfilet^{D,J} mit Tomaten und Zwiebeln überbacken, Kartoffeln mit Schnittlauchdip^G, Blattsalat^G

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Fisch	1,9 kg	Seelachsfilets ¹ frisch oder TK (10 Stück) ^D
	100 ml	Zitronensaft
		Jodsalz
	30 g	Senf ^J
	1,0 kg	Tomaten frisch, Scheiben
	50 ml	Rapsöl
	0,5 kg	Zwiebelscheiben frisch oder TK
	Jodsalz, Pfeffer	
	~ 310 g	Ausgabemenge pro Person
Salat	0,3 kg	Blatt-/Pflücksalat
	~ 30 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	0,3 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett ^G
	50 ml	Kräuteressig
	0,3 l	Orangensaft
	10 g	Zucker
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 65 ml	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangle ~ 60 ml	
Topping	50 g	Sonnenblumenkerne geröstet
	~ 5 g	Ausgabemenge pro Person
		\triangle ~ 1 Teelöffel
Kartoffeln	2,5 kg	Kartoffeln frisch vorwiegend festkochend
		Dill frisch oder TK
	~ 250 g	Ausgabemenge pro Person
Dip	0,2 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr. ^G
	50 ml	Milch 1,5 % Fett ^G
		Jodsalz, Pfeffer
	10 g	Schnittlauch frisch oder TK
	~ 25 g	Ausgabemenge pro Person
	1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 45 mm Durchmesser \triangle ~ 25 g	

¹ Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht. Aus 1,9 kg Rohware werden ca. 1,5 kg gegarte Ware.

1. Portionierte Seelachsfilets, säubern, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und mit Senf bestreichen, mit Tomatenscheiben belegen.
2. Rapsöl erhitzen und die Zwiebelscheiben darin andünsten, salzen. Die Zwiebeln auf den Tomatenscheiben (auf dem Fisch) verteilen, salzen und pfeffern. Bei 180°C etwa 15 Minuten garen.
3. Den Salat belesen und waschen. Aus Joghurt, Essig, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing zubereiten. Das Dressing separat mit entsprechender Kelle und den Sonnenblumenkernen (Topping) beim Salat bereitstellen.
4. Die Kartoffeln dämpfen und mit Dill bestreuen.
5. Für den Schnittlauch-Dip Quark, Milch, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen miteinander verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (685 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	Vitamin C (Ascorbinsäure)
515 kcal	12,1 g	51,6 g	46 g	6,08 mg	453 µg	97,3 µg	81,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Jod	Ballaststoffe
156 mg	149 mg	4,24 mg	183 µg	6,6 g

1.6 Grießbrei mit Erdbeersoße ^{A1,G}

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Grießbrei	0,8 l	Milch 1,5 % Fett ^G
	60 g	Zucker
	60 g	Weizengrieß ^{A1} roh
	~ 100 g	Ausgabemenge pro Person
		1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 100 g
Soße	0,4 kg	Erdbeeren frisch oder TK
	0,15 l	Orangensaft
	20 ml	Zitronensaft
	70 g	Zucker
	~ 60 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml

¹ Durch das Garen verneunfacht sich ungefähr die Grießmenge. Aus 60 g Rohware werden ca. 0,54 kg gegarte Ware.

1. Milch und Zucker erhitzen, Grieß einrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen. Portionieren.
2. Erdbeeren mit Orangen- und Zitronensaft und Zucker pürieren, über den Grießbrei geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (160 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	Vitamin C (Ascorbinsäure)
131 kcal	1,54 g	24,4 g	3,8 g	155 µg	50,8 µg	23,4 µg	27,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Jod	Ballaststoffe
108 mg	19,2 mg	451 µg	11,2 µg	1,3 g

1.7 Herbstlicher Obstsalat (Bananen, Zwetschgen, Weintrauben) mit fruchtiger Soße

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Obst	0,3 kg	Zwetschgen frisch oder TK
	0,25 kg	Äpfel frisch oder TK
	0,5 kg	Bananen frisch
	0,3 kg	Weintrauben frisch oder TK
	100 g	Johannisbeeren frisch oder TK
	20 ml	Zitronensaft
	60 g	Puderzucker
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	0,2 kg	Johannisbeergelee
	0,4 l	Orangensaft
	~ 60 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml



1. Zwetschgen vierteln, Äpfel und Bananen in Scheiben schneiden. Mit den Weintrauben, Johannisbeeren sowie dem Zitronensaft und dem Puderzucker mischen.
2. Johannisbeergelee mit Orangensaft verrühren, auf den portionierten Früchten verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (210 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	Vitamin C (Ascorbinsäure)
151 kcal	333 mg	33,2 g	1,63 g	785 µg	85,9 µg	32,3 µg	35,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Jod	Ballaststoffe
28 mg	29,1 mg	755 µg	2,3 µg	3,5 g

1.8 Rote Grütze mit Orangen-Vanillesoße ^G

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Rote Grütze	0,6 l	Traubensaft rot
	100 g	Zucker
	20 g	Maisstärke
	0,15 kg	Himbeeren frisch oder TK
	0,15 kg	Erdbeeren frisch oder TK
	0,15 kg	Brombeeren frisch oder TK
	0,15 kg	Heidelbeeren frisch oder TK
~ 130 g	Ausgabemenge pro Person	
		1 x Schöpfkelle Nr. 8 \triangleq ~ 125 ml
Soße	30 g	Vanillepuddingpulver
	0,5 l	Orangensaft
	50 g	Zucker
	50 g	Schmand 20% Fett ^G
	~ 60 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml

1. Traubensaft und Zucker aufkochen und mit Maisstärke abbinden.
2. Beerenobst zugeben, kurz aufkochen, portionieren und kalt stellen.
3. Puddingpulver mit etwas Orangensaft anrühren. Übrigen Orangensaft mit dem Zucker aufkochen, Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen. Schmand unterrühren. Die abgekühlte Sauce auf den Früchten verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (190 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	Vitamin C (Ascorbinsäure)
168 kcal	1,61 g	35,1 g	1,51 g	1,04 mg	66,8 µg	36 µg	33,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Jod	Ballaststoffe
38,3 mg	22,2 mg	973 µg	2,77 µg	2,45 g

1.9 Zitronen-Kräuter-Mousse ^G

Für 10 Personen:

Menge	Zutat
30 g	Gelatine
0,15 l	Sahne 30% Fett ^G
0,2 kg	Zucker
0,5 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr. ^G
0,3 l	Zitronensaft
20 g	Zitronenschale
0,3 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett ^G
10 g	Zitronenmelisse frisch
~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
	1 x Kugel mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangle ~ 100 g und
	1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 56 mm Durchmesser \triangle ~ 50 g



1. Gelatine in kaltes Wasser einweichen.
2. Sahne mit etwa einem Drittel des Zuckers steif schlagen.
3. Quark, verbliebenen Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale vermischen.
4. Gelatine auflösen. Mit Temperatenausgleich mit dem Joghurt vermischen.
5. Joghurt unter die Quarkmasse rühren.
6. Steif geschlagene Sahne und fein gehackte Zitronenmelisse vorsichtig unterheben. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.
7. Das Mousse mit Blättchen von der Zitronenmelisse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (150 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	Vitamin C (Ascorbinsäure)
201 kcal	5,52 g	24,9 g	11 g	254 µg	50,1 µg	14,3 µg	16,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Jod	Ballaststoffe
100 mg	20,1 mg	443 µg	4,24 µg	69,3 mg

1.10 Frisches Obst: Banane

Für 10 Personen:

Menge	Zutat
2,0 kg	Banane frisch
~ 200 g	Ausgabemenge pro Person (\triangleq 1 Stück)

Bananen zur Ausgabe bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion – essbarer Anteil (120 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	Vitamin C (Ascorbinsäure)
107 kcal	216 mg	24 g	1,38 g	324 µg	52,8 µg	16,8 µg	13,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Jod	Ballaststoffe
8,4 mg	36 mg	422 µg	2,4 µg	2,4 g