

3. Wochenspeisenplan

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
3.1	Roastbeef (R) mit Jus, Kartoffelsalat mit Pesto, Möhrensalat
3.2	Vegetarische Moussaka, Fladenbrot mit Tzaziki (griechischer Kartoffel-Auberginenaufglauf mit Paprika und Zucchini)
3.3	Zitronennudeln mit Zucchini, Möhren und Kirschtomaten, Zitronen-Thymiansoße
3.4	Königsberger Klopse (S) in Kapernsoße, Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat
3.5	Seelachsfilet in Salbei-Senfsoße, Naturreis, Brokkoli
3.6	Zwiebelsuppe
3.7	Blumenkohlcremesuppe
3.8	Bananencreme
3.9	Rhabarberkompott mit Vanillesoße
	Obst der Saison

Nährstoffberechnung des 3. 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]	Ballast [g]
JOB&FIT 3. Woche Musterspeisenplan	4371	3481	124	365	190	23	3	421	336	1652	668	24	49
Montag	998	713	35	45	49	6	0	61	40	262	119	7	9
Zwiebelsuppe	290	99	6	6	4	0	0	10	5	115	19	0	1
Roastbeef (R), Jus, Kartoffelsalat mit Pesto, Möhrensalat	708	613	29	39	45	6	0	51	35	147	101	7	8
Dienstag	905	707	15	104	32	4	1	115	80	596	143	4	10
Vegetarische Moussaka, Fladenbrot mit Tzaziki	723	529	13	73	24	4	0	98	73	463	111	3	9
Bananencreme	182	178	2	30	8	0	0	17	7	134	33	1	1
Mittwoch	720	589	13	89	20	4	0	63	49	367	100	3	11
Zitronennudeln mit Zucchini, Möhren und Kirschtomaten, Zitronen-Thymian-Soße	550	466	12	65	18	3	0	58	42	236	83	3	8
Rhabarberkompott mit Vanillesoße	170	123	1	23	2	0	0	5	7	132	17	1	3
Donnerstag	869	787	43	55	40	3	1	101	44	209	129	5	7
Königsberger Klopse (S) in Kapernsoße, Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat	870	787	43	55	40	3	1	101	44	209	129	5	7
Freitag	886	685	18	74	49	6	0	82	125	222	178	5	12
Blumenkohlcremesuppe	162	67	2	8	3	0	0	14	19	51	14	0	2
Seelachsfilet in Salbei-Senfsoße, Naturreis, Brokkoli	599	536	16	48	45	6	0	62	91	165	158	4	8
Obst der Saison	125	81	0	339	0	1	0	6	15	6	6	0	3

3.1 Roastbeef (R) mit Jus, Kartoffelsalat mit Pesto, Möhrensalat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	300 ml	Rapsöl
	17 kg	Roastbeef ¹ roh Jodsalz, Pfeffer
	~ 120 g	Ausgabemenge pro Person
Jus	300 ml	Rapsöl
	3 kg	Knochen frisch (Rind oder Kalb)
	1,5 kg	Möhren frisch oder TK
	1,5 kg	Knollensellerie frisch oder TK
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	400 g	Tomatenmark
	7 l	Trinkwasser
		Zucker
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt Jodsalz, Pfeffer
	80 g	Braune Grundsoße Trockenprodukt
~ 150 ml	Ausgabemenge pro Person 2 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 2 x 80 ml	
Kartoffel- salat	18 kg	Kartoffeln festkochend geschält
	200 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	10 l	Gemüsebrühe
	800 ml	Apelessig
	200 g	Senf mild Jodsalz, Pfeffer
	~ 310 g	Ausgabemenge pro Person
Pesto	2 kg	Basilikumpesto
	~ 20 g	Ausgabemenge pro Person \triangleq ~ 1 Esslöffel
Möhren- salat	10 kg	Möhrenscheiben frisch
	100 ml	Apelessig
	50 ml	Orangensaft Jodsalz, Pfeffer
		Zucker
		Schnittlauch frisch oder getrocknet
	200 ml	Rapsöl
~ 100 g	Ausgabemenge pro Person	



¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 17 kg Rohware werden ca. 12 kg gegarte Ware.

1. Für das Roastbeef das Fleisch in etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen medium garen.

2. Für die Bratenjus die Kalbsknochen bei 250 °C langsam braun anbraten. Suppengemüse hinzugeben und mit den Knochen nochmals bräunen. Temperatur auf 120 °C senken. Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anbraten, mit dem Wasser auffüllen und reduzieren. Gewürze hinzugeben auf 100 °C reduzieren und ggf. mehrmals mit Wasser auffüllen. Mit Brauner Grundsoße Trockenprodukt binden. Die Soße durch ein feines Sieb passieren.

3. Für den Kartoffelsalat Kartoffeln bissfest garen, pellen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, mit Brühe ablöschen. Essig und Senf zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelscheiben mit der Brühe vermischen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Basilikumpesto unter den Kartoffelsalat mischen oder dazu servieren.

4. Für den Möhrensalat Möhrenscheiben bissfest garen. Essig, Orangensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, gehackten Schnittlauch und Öl zu einem Dressing verrühren und gegarte Möhrenscheiben damit vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (710 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
613 kcal	2570 kJ	28,7 g	39,2 g	44,6 g	5,7 mg	0,4 mg	51 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35 mg	147 mg	101 mg	7 mg	7,7 g

3.2 Vegetarische Moussaka*, Fladenbrot mit Tzaziki *(griechischer Kartoffel-Auberginenaufbau)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Auflauf	12 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend
	7 kg	Aubergine frisch
	3 kg	Paprikaschoten, frisch oder TK
	5 kg	Zucchinischeiben frisch oder TK
	250 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer, Oregano
	250 ml	Rapsöl
	5 kg	Zwiebeln frisch oder TK
		Knoblauch frisch oder TK
	1 kg	Tomatenmark
	5 kg	Tomaten passierte Konserve
	Rosmarin und Thymian frisch oder getrocknet	
	Zucker	
	~ 385 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	8 l	Milch 1,5 % Fett
	500 g	Weizenmehl Type 405
	1 kg	Schmelzkäse 20 % Fett i. Tr.
		Jodsalz, Pfeffer
		Muskat
	1 kg	Parmesan 30 % Fett i. Tr., gerieben
	~ 100 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 100 ml
Tzaziki	1,2 kg	Gurke frisch
	4 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
		Knoblauch, fein gerieben frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 50 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Portionierer Nr. 56 \triangleq ~ 50 ml
Brot	7 kg	Weizenfladenbrot
	~ 70 g	Ausgabemenge pro Person



1. Für die Moussaka die Kartoffeln, Auberginen und Zucchini in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Das Gemüse in eine Auflaufform oder in ein GN-Blech schichten. Öl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Passierte Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Zucker abschmecken. Die Masse auf dem Gemüse verteilen.

2. Für die Soße Milch erhitzen und den Schmelzkäse darin auflösen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Mehl anrühren, die Milch damit abbinden und aufkochen lassen. Die Soße über den Auflauf gießen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 200°C ca. 10 Minuten überbacken.

3. Für das Tzaziki die Salatgurke raspeln und mit Joghurt und Knoblauch vermischen, abschmecken.

4. Fladenbrot in Stücke (á ~70 g) schneiden und zur Moussaka servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (600 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
529 kcal	2215 kJ	12,6 g	73,4 g	23,7 g	3,8 mg	0,4 mg	98 µg

Vitamin C (Ascorbin- säure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
73 mg	463 mg	111 mg	3 mg	8,9 g

3.3 Zitronennudeln mit Zucchini, Möhren und Kirschtomaten, Zitronen-Thymiansoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Nudeln	10 kg	Teigwaren ¹ roh
		Jodsalz
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	12 kg	Zucchini frisch oder TK
	5 kg	Möhren frisch oder TK
	1 kg	Lauchzwiebeln frisch oder TK
	300 ml	Rapsöl
		Thymian frisch oder getrocknet
		Oregano frisch oder getrocknet
		Pfeffer
	200 g	Zitronenschale
	300 ml	Zitronensaft
	7 kg	Kirschtomaten frisch
		Petersilie frisch oder TK
~ 260 g	Ausgabemenge pro Person	
Soße	500 ml	Rapsöl
	600 g	Weizenmehl Type 405
	2,5 l	Trinkwasser
	4 l	Milch 1,5 % Fett
		Jodsalz
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	500 ml	Zitronensaft
	50 g	Thymian frisch oder getrocknet
	~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 80 ml
800 g	Parmesan mind. 30 % Fett, gerieben	
~ 8 g	Ausgabemenge pro Person	

¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 10 kg Rohware werden ca. 20 kg gegarte Ware.

1. Nudeln bissfest garen.
2. Zucchini und Möhren würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit den Würzzutaten abschmecken und die gegarten Nudeln mit untermischen.
3. Kirschtomaten waschen und halbieren und zusammen mit gehackter Petersilie unter die Nudelpfanne mischen.
4. Für die Zitronen-Thymiansoße das erhitze Rapsöl mit dem Mehl verrühren. Mit Wasser und Zitronensaft auffüllen und abschmecken. Langsam aufkochen, Milch hinzufügen. Kurz vor der Ausgabe den gehackten Thymian in die Soße geben.
5. Geriebenen Parmesan zu den Nudeln reichen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	
466 kcal	1951 kJ	12,3 g	65,4 g	17,7 g	3,3 mg	0,4 mg	58 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
42 mg	236 mg	83 mg	3 mg	8,1 g

3.4 Königsberger Klopse (S) in Kapernsoße, Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Klopse	15 kg	Hackfleisch ¹ vom Schwein roh
	1 kg	Paniermehl
	30	Eier (\triangleq 1,8 l Vollei)
	4 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	500 g	Senf mittelscharf
		Jodsalz, Pfeffer
	22 l	Fleischbrühe (zum Garen der Klopse)
	~ 170 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	500 ml	Rapsöl
	4 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	500 g	Weizenmehl Type 405
	8 l	Milch 1,5 % Fett
	2 l	Fleischbrühe
		Jodsalz, Pfeffer
	400 g	Kapern Konserve abgetropft
	~ 155 ml	Ausgabemenge pro Person
		2 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 2 x 80 ml
Kartoffeln	18 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält frisch
		Jodsalz
		Petersilie frisch oder TK
	~ 180 g	Ausgabemenge pro Person
Salat	10 kg	Rote Bete frisch oder TK
	1 l	Kräuteressig
	500 ml	Trinkwasser
	200 g	Senf mittelscharf
		Jodsalz, Pfeffer
	50 g	Zucker
	1 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	500 ml	Rapsöl
		Petersilie frisch oder TK
	~ 130 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 8 \triangleq ~125 g

¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 15 kg Rohware werden ca. 11 kg gegarte Ware.

1. Für die Königsberger Klopse aus Fleisch, Paniermehl, Eiern, Zwiebelwürfeln, Senf, Salz und Pfeffer einen Kloßteig erstellen. Klopse formen und in Brühe garziehen lassen.

2. Für die Kapernsoße das Öl erhitzen Zwiebelwürfel darin anbraten, mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Mit Milch und Brühe aufgießen, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kapern zugeben und in der Soße erwärmen. Gegarte Klopse in die Soße geben.

3. Für die Salzkartoffeln die Kartoffeln salzen und in Dampf garen. Mit gehackter Petersilie servieren.

4. Für den Salat Rote Beete in Salzwasser gar kochen und abkühlen lassen. Aus Wasser, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf eine Marinade herstellen und zusammen mit den fein gehackten Zwiebeln unter die Rote Beete heben. Gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren das Öl untermischen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (635 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
787 kcal	3295 kJ	43,3 g	54,6 g	40,2 g	3,2 mg	0,9 mg	54 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe			
44 mg	209 mg	129 mg	5 mg	6,8 g			

3.5 Seelachsfilet in Salbei-Senfsoße, Naturreis, Brokkoli

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fisch	18 kg	Seelachsfilet ¹ frisch oder TK
	400 ml	Zitronensaft
		Jodsalz
	500 g	Senf mittelscharf
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	10 l	Gemüsebrühe
	3 kg	Schmand 20 % Fett
		Salbei frisch
	250 g	Senf mittelscharf
	400 g	Maisstärke
		Jodsalz, Pfeffer
	50 g	Honig
	50 ml	Zitronensaft
	~ 135 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml
	500 g	Mandelblättchen
	~ 5 g	Ausgabemenge pro Person
		\triangleq ~ 1 Esslöffel
Reis	5 kg	Reis ² ungeschält roh
		Petersilie frisch oder TK
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
		2 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 2 x 75 g
Gemüse	15 kg	Brokkoli frisch oder TK
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht. Aus 18 kg Rohware werden ca. 14 kg gegarte Ware.

² Durch das Garen verdreifacht sich ca. die Reismenge. Aus 5 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

1. Die Fischfilets säubern, säuern, salzen und mit dem Senf bestreichen.
2. Für die Sauce die Gemüsebrühe erhitzen, Schmand und Senf sowie geschnittenen Salbei einrühren. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und Sauce damit binden. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft. Soße über die Fischfilets geben und Fisch darin garziehen lassen.
3. Mandelblättchen goldbraun rösten und beim Servieren über das Fischfilet streuen.
4. Reis garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
5. Brokkoli in Salzwasser bissfest dünsten, abgießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (590 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
536 kcal	2248 kJ	16,2 g	47,6 g	45,1 g	5,7 mg	0,3 mg	62 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
91 mg	165 mg	158 mg	4 mg	7,5 g

3.6 Zwiebelsuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	500 g	Margarine
	8 kg	Zwiebeln, Ringe frisch oder TK
		Knoblauch, fein gerieben frisch oder TK
	19 kg	Trinkwasser
	1 kg	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Pfeffer
		Muskat
		Petersilie frisch oder TK
	~ 285 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 11 \triangleq 300 ml
	500 g	Hartkäse 40 % Fett i. Tr., gerieben
	~ 5 g	Ausgabemenge pro Person

1. Margarine erhitzen, Zwiebelringe und Knoblauch darin andünsten.
2. Wasser und Brühe zugeben und 15 bis 20 Minuten kochen lassen.
3. Abschmecken mit Pfeffer und Muskat und mit gehackter Petersilie und Hartkäse servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (290 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
99 kcal	414 kJ	6,2 g	5,7 g	4,4 g	0,1 mg	0,1 mg	10 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
5 mg	115 mg	19mg	0 mg	1,2 g

3.7 Blumenkohlcremesuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	5 kg	Blumenkohl frisch oder TK
	8 l	Trinkwasser
	500 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	1,5 l	Milch 1,5 % Fett
	350 ml	Sahne 30 % Fett
	10 g	Margarine
	700 g	Weizenmehl Type 405
		Jodsalz
		Schnittlauch frisch oder TK
	~ 160 g	Ausgabemenge pro Person
	2 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq 160 ml	

1. Blumenkohl klein schneiden, auch den Strunk. In Wasser mit eingerührter Brühe kochen. Wasser abgießen und auffangen.

2. Mehlschwitze herstellen,iterrühren mit Gemüsewasser aufgießen und ein paar Minuten kochen. Die Stücke vom Blumenkohlstrunk dazu geben und mit einem Pürierstab pürieren. Milch und Sahneiterrühren. Mit Salz abschmecken. Blumenkohlröschen dazugeben und mit Schnittlauchröllchen servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
67 kcal	279 kJ	2,0 g	7,7 g	3,4 g	0,1 mg	0,1 mg	14 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19 mg	51 mg	14 mg	0 mg	1,8 g

3.8 Bananencreme

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Creme	8 l	Milch 1,5 % Fett
	500 g	Vanillepuddingpulver
	800 g	Zucker
	5 kg	Bananen
	3,5 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	200 g	Honig
	~ 180 g	Ausgabemenge pro Person
	2 kleine „Kugeln“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 2 x 90 g	
Garnitur	200 g	Schokoladenstreusel
	~ 2 g	Ausgabemenge pro Person

1. Aus Milch, Puddingpulver und Zucker einen Pudding zubereiten, abkühlen lassen.
2. Banane in Scheiben schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken.
3. Pudding, Quark und Honig vermischen, dann die Banane hinzugeben.
4. Mit Schokoladenstreuseln bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (182 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
178 kcal	745 kJ	1,9 g	30,4 g	8,2 g	0,2 mg	0,1 mg	17 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7 mg	134 mg	33 mg	1 mg	1,2 g

3.9 Rhabarberkompott mit Vanillesoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Kompott	10 kg	Rhabarber* frisch
	900 g	Zucker
		Zimt
	~ 110 g	Ausgabemenge pro Person
		1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 100 g
Soße	5 l	Milch 1,5 % Fett
	900 g	Zucker
	150 g	Vanillepuddingpulver
	~ 60 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml



- Rhabarber mit Zucker und einer Prise Zimt in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze garen. Rhabarberkompott in Schälchen portionieren.
- Aus Milch, Zucker und dem Puddingpulver eine Soße herstellen, abkühlen lassen. Die Soße über das Kompott geben.

***Hinweis:**

Nur in der Rhabarber-Saison von April bis Juni ist frischer Rhabarber zu bekommen. Außerhalb der Saison kann für dieses Rezept der Rhabarber ausgetauscht werden gegen tiefgefrorenen Rhabarber oder die gleiche Menge an **Apfel, Aprikose, Birne, Pflaume, Sauerkirsche, Stachelbeere, helle Weintraube**.

Die Nährstoffstoffoptimierung der Speisenplanwoche bleibt beim Austausch erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (170 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
123 kcal	514 kJ	1,0 g	23,2 g	2,4 g	0,3 mg	0,0 mg	5 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7 mg	132 mg	17 mg	1 mg	3,2 g