

## JOB&FIT-Musterspeisenplan Woche 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Hauptspeise</b>	Krustenbraten vom Schwein <sup>A,C,I</sup> mit Brokkoli und Kräuterkartoffeln <sup>G,H1</sup>  kcal: 675 KJ: 2824	Rinderhackbraten <sup>A1,C,G,I,J</sup> mit Lauchgemüse <sup>G</sup> und Kartoffelpüree <sup>G,I</sup>  kcal: 683 KJ: 2858	Bandnudeln <sup>A1,C</sup> mit Bohnengemüse <sup>I</sup> „Provence“ (mit Thymian, Oregano, Rosmarin), Tomatensalat <sup>I,J</sup>  kcal: 517 KJ: 2163	Gemüseintopf (Bohnen, Porree) mit Nudeleinlage <sup>A1,C,I</sup> Vollkornbrötchen <sup>A</sup> mit Rucola-Pesto <sup>G</sup>  kcal: 596 KJ: 2494	Seelachsfilet <sup>D,J</sup> überbacken (mit Tomaten und Zwiebeln), Kartoffeln mit Schnittlauchdip <sup>G</sup> Blattsalat <sup>G</sup>  kcal: 515 KJ: 2155
<b>Nachspeise</b>	Grießpudding <sup>A1,G</sup> mit Erdbeersauce  kcal: 131 KJ: 548	Banane  kcal: 108 KJ: 452	Herbstlicher Obstsalat (Bananen, Zwetschgen, Weintrauben)  kcal: 151 KJ: 632	Rote Grütze mit Orangen-Vanillesauce <sup>G</sup>  kcal: 168 KJ: 703	Zitronen-Kräuter-Mousse <sup>G</sup>  kcal: 201 KJ: 841

A: Glutenhaltiges Getreide (A1: Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen), A2: Roggen, A3: Gerste, A4: Hafer) B: Krebstiere, C: Ei, D: Fisch, E: Erdnuss, F: Soja, G: Milch, H: Schalenfrüchte (H1: Mandeln, H2: Haselnüsse, H3: Walnüsse, H4: Kaschunüsse, H5: Pecannüsse, H6: Paranüsse, H7: Pistazien, H8: Macadamianüsse, H9: Queenslandnüsse) I: Sellerie, J: Senf, K: Sesamsamen, L: Schwefeldioxid/Sulfite, M: Lupine, N: Weichtiere

**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

