

# Speiseplan für Diabetiker

kw 44

	Frühstück	2.Frühstück	Mittagessen	Kaffee/Kuchen	Abendessen	Spätmahlzeit
Montag	Frühstück	125g Joghurt oder 110g Obst( Apfel, Birne, Kiwi) <b>1BE</b>	Kraftbrühe mit Markklößchen Leberknödel mit Sauerkraut und Kümmelkartoffel Schokoladenpudding	1 St. Kuchen  Kaffee, Tee <b>1 BE</b>	90g Roggenvollkornbrot 15g Margarine 30g Wurst, 15g Käse 30g Gemüse/Salat <b>3 BE</b>	125 g Joghurt oder 30g Roggenbrot mit Margarine u. Wurst <b>1 BE</b>
Dienstag	60g Roggenbrötchen (2 BE) 15g Roggenvollkornbrot(0,5) 20g Halbfettmargarine 30g Quark	125g Joghurt oder 110g Obst( Apfel, Birne, Kiwi) <b>1BE</b>	Kartoffelsuppe mit Majoran Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat Obst	1 St. Kuchen  Kaffee, Tee <b>1 BE</b>	90g Roggenvollkornbrot 15g Margarine 30g Wurst, 15g Käse 30g Gemüse/Salat <b>3 BE</b>	125 g Joghurt oder 30g Roggenbrot mit Margarine u. Wurst <b>1 BE</b>
Mittwoch	20g Diätkonfitüre (0,5 BE) 30g Wurst o. Käseaufschnitt Kaffee, Tee <b>3BE</b>	125g Joghurt oder 110g Obst( Apfel, Birne, Kiwi) <b>1BE</b>	Lauchcremesuppe Kleine Frikadellen in Pfifferlingsoße und Preiselbeeren dazu Kartoffelpüree Kaffeecreme mit Vanillesoße	1 St. Kuchen  Kaffee, Tee <b>1 BE</b>	90g Roggenvollkornbrot 15g Margarine 30g Wurst, 15g Käse 30g Gemüse/Salat <b>3 BE</b>	125 g Joghurt oder 30g Roggenbrot mit Margarine u. Wurst <b>1 BE</b>
Donnerstag		125g Joghurt oder 110g Obst( Apfel, Birne, Kiwi) <b>1BE</b>	Grießnockerlsuppe Geflügelgulasch mit Shiitakepilzen Gemüsebandnudel und Salat Brombeermus	1 St. Kuchen  Kaffee, Tee <b>1 BE</b>	90g Roggenvollkornbrot 15g Margarine 30g Wurst, 15g Käse 30g Gemüse/Salat <b>3 BE</b>	125 g Joghurt oder 30g Roggenbrot mit Margarine u. Wurst <b>1 BE</b>
Freitag		125g Joghurt oder Birne, Kiwi) <b>1BE</b>	Spinatcremesuppe Matjessalat nach Hausfrauenart mit Petersilienkartoffel Obstsalat	1 St. Kuchen  Kaffee, Tee <b>1 BE</b>	90g Roggenvollkornbrot 15g Margarine 30g Wurst, 15g Käse 30g Gemüse/Salat <b>3 BE</b>	125 g Joghurt oder 30g Roggenbrot mit Margarine u. Wurst <b>1 BE</b>
Samstag		125g Joghurt oder 110g Obst( Apfel, Birne, Kiwi) <b>1BE</b>	Erbseneintopf mit Wiener Würstchen Brötchen Fruchtjoghurt	1 St. Kuchen  Kaffee, Tee <b>1 BE</b>	90g Roggenvollkornbrot 15g Margarine 30g Wurst, 15g Käse 30g Gemüse/Salat <b>3 BE</b>	125 g Joghurt oder 30g Roggenbrot mit Margarine u. Wurst <b>1 BE</b>
Sonntag		125g Joghurt oder 110g Obst( Apfel, Birne, Kiwi) <b>1BE</b>	Karottencremesuppe Geschmorte Schweinebäckchen mit Erbsen und Kartoffelpüree Eis	1 St. Kuchen  Kaffee, Tee <b>1 BE</b>	90g Roggenvollkornbrot 15g Margarine 30g Wurst, 15g Käse 30g Gemüse/Salat <b>3 BE</b>	125 g Joghurt oder 30g Roggenbrot mit Margarine u. Wurst <b>1 BE</b>