

Speiseplan für Diabetiker

Kw 45

	Frühstück	2.Frühstück	Mittagessen	Kaffee/Kuchen	Abendessen	Spätmahlzeit
Montag	Frühstück	125g Joghurt oder 110g Obst(Apfel, Birne, Kiwi) 1BE	Bouillon mit Klößchen Schweinebraten mit Bratensoße und Kartoffelsalat Vanille-Mohnpudding	1 St. Kuchen Kaffee, Tee 1 BE	90g Roggenvollkornbrot 15g Margarine 30g Wurst, 15g Käse 30g Gemüse/Salat 3 BE	125 g Joghurt oder 30g Roggenbrot mit Margarine u. Wurst 1 BE
Dienstag	60g Roggenbrötchen (2 BE) 15g Roggenvollkornbrot(0,5) 20g Halbfettmargarine 30g Quark	125g Joghurt oder 110g Obst(Apfel, Birne, Kiwi) 1BE	Geflügelcremsuppe Hähnchen Cordon bleu und Romanesco und Krokettten, Bratensoße Milchreis mit Apfelmus	1 St. Kuchen Kaffee, Tee 1 BE	90g Roggenvollkornbrot 15g Margarine 30g Wurst, 15g Käse 30g Gemüse/Salat 3 BE	125 g Joghurt oder 30g Roggenbrot mit Margarine u. Wurst 1 BE
Mittwoch	20g Diätkonfitüre (0,5 BE) 30g Wurst o. Käseaufschnitt Kaffee, Tee 3BE	125g Joghurt oder 110g Obst(Apfel, Birne, Kiwi) 1BE	Pilzbouillon mit Gemüseklößchen Gulasch vom Schwein in Limonen- Sahnesoße mit Champignons, Kräuterr Ananasquark	1 St. Kuchen Kaffee, Tee 1 BE	90g Roggenvollkornbrot 15g Margarine 30g Wurst, 15g Käse 30g Gemüse/Salat 3 BE	125 g Joghurt oder 30g Roggenbrot mit Margarine u. Wurst 1 BE
Donnerstag		125g Joghurt oder 110g Obst(Apfel, Birne, Kiwi) 1BE	Grießnockerlsuppe Rindfleisch mit Meerrettichsoße Wurzelgemüse und Dampfkartoffel Rote Grütze mit Vanillesoße	1 St. Kuchen Kaffee, Tee 1 BE	90g Roggenvollkornbrot 15g Margarine 30g Wurst, 15g Käse 30g Gemüse/Salat 3 BE	125 g Joghurt oder 30g Roggenbrot mit Margarine u. Wurst 1 BE
Freitag		125g Joghurt oder 110g Obst(Apfel, Birne, Kiwi) 1BE	Wildkräutersuppe Gebackene Lachsroulade mit Meerrettichfüllung Blattspinat und Salzkartoffel, Fischsoße Fruchtschaumcreme	1 St. Kuchen Kaffee, Tee 1 BE	90g Roggenvollkornbrot 15g Margarine 30g Wurst, 15g Käse 30g Gemüse/Salat 3 BE	125 g Joghurt oder 30g Roggenbrot mit Margarine u. Wurst 1 BE
Samstag		125g Joghurt oder 110g Obst(Apfel, Birne, Kiwi) 1BE	Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat Fruchtjoghurt	1 St. Kuchen Kaffee, Tee 1 BE	90g Roggenvollkornbrot 15g Margarine 30g Wurst, 15g Käse 30g Gemüse/Salat 3 BE	125 g Joghurt oder 30g Roggenbrot mit Margarine u. Wurst 1 BE
Sonntag		125g Joghurt oder 110g Obst(Apfel, Birne, Kiwi) 1BE	Waldpilzcremesuppe Käsekasseler mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffelpüree fruchtcreme mit Schokoladensoße	1 St. Kuchen Kaffee, Tee 1 BE	90g Roggenvollkornbrot 15g Margarine 30g Wurst, 15g Käse 30g Gemüse/Salat 3 BE	125 g Joghurt oder 30g Roggenbrot mit Margarine u. Wurst 1 BE