

Pürierte Kost

Bezeichnung	Energieangabe pro 100 g KJ	Energieangabe pro 100 g KCAL
Gemischtes Hackfleisch in Gemüsesoße, püriert	514	123
Klassischer Schweinegulasch, püriert	473	113
Sauerrahmgulasch, püriert	554	133
Schweinegeschnetzeltes „Försterin Art“, püriert	441	105
Schweinebraten „Bürgerlich“, püriert	372	89
Herzhaftes Rindergulasch, püriert	593	142
Rinderschmorbraten in Champignonsoße, püriert	500	120
Huhnfleisch in Champignonsoße, püriert	489	117
Huhnfleisch in Tomatensoße, püriert	411	98
Putengeschnitzeltes in Rahmsoße, püriert	437	104
Hühnerfrikassee, püriert	528	126
Alaska-Seelachsstreifen in Senf-Kräuter-Soße, püriert	343	82
Seelachs in milder Zitronensoße, püriert	364	87
Kohlrabigemüse, püriert	234	56
Spinat, püriert	383	92
Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, püriert	248	60
Rotkohl, püriert	302	72
Erbsen, püriert	259	61
Möhren, püriert	176	42
Sommergemüse, püriert	153	36

Pürierte Kost:

Bezeichnung	Energieangabe pro 100 g KJ	Energieangabe pro 100 g KCAL
Kartoffelpüree	485	116
Kräuterkartoffeln, püriert	493	118
Kartoffel-Tomaten-Püree	481	115
Bohneneintopf mit Rindfleisch, püriert	229	55
Möhreneintopf mit Schweinefleisch, püriert	320	77
Gemüseintopf mit Huhnfleisch, püriert	292	70
Linsenbolognese mit Gabel-Spaghetti, püriert	329	78
Käsemakkaroni, püriert	558	133
Nudelauflauf mit Blumenkohl-Brokkoli- Gemüse, püriert	524	126

Musterspeiseplan „pürierte Kost“

		Gramm	EW	Fett	KH	KJ	kcal
Montag	Gemischtes Hackfleisch in Gemüsesoße, püriert	140	14	12	3	720	172
	Kohlrabigemüse, püriert	140	3	5	7	328	78
	Kräuterkartoffeln, püriert	140	4	9	18	690	165
		420	21	26	28	1738	415
Dienstag	Huhnfleisch in Tomatensoße, püriert	140	13	5	11	575	137
	Sommergemüse, püriert	140	2	2	7	214	51
	Kartoffelpüree	140	4	9	17	679	162
		420	19	16	35	1468	350
Mittwoch	Rinderschmorbraten in Champignonsoße püriert	140	12	10	6	700	168
	Möhren, püriert	140	1	3	7	246	59
	Käsemakkaroni, püriert	200	12	14	23	1116	266
		480	25	27	38	2062	493
Donnerstag	Hühnerfrikassee, püriert	140	13	11	8	739	176
	Erbsen, püriert	140	4	4	10	363	86
	Kräuterkartoffeln, püriert	140	4	9	18	690	165
		420	21	24	36	1792	427
Freitag	Alaska-Seelachsstreifen in Sani-Kräuter-Soße, püriert	140	12	5	6	480	115
	Spinat, püriert	140	4	10	7	536	129
	Kartoffel-Tomaten-Püree	140	3	8	19	673	161
	420	19	23	32	1689	405	
Samstag	Gemüse Eintopf mit Huhnfleisch, püriert	400	14	13	26	1168	280
		400	14	13	26	1168	280
Sonntag	Schweinegeschnetzeltes „Fürsterin Art“, püriert,	140	13	7	7	617	147
	Rotkohl, püriert	140	1	5	12	423	101
	Kräuterkartoffeln, püriert	140	4	9	18	690	165
	420	18	21	37	1730	413	