



universität
wien

Diplomarbeit

GLUTENGEHALT IN DER ERNÄHRUNG VON 3 UNTERSCHIEDLICHEN PATIENTINNENGRUPPEN IN BETREUUNG EINER KINDERGASTROENTEROLOGISCHEN AMBULANZ

zur Erlangung des akademischen Titels

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat)

Verfasserin: Natascha Richartz

Studienrichtung/ Studiengang: Ernährungswissenschaften

Betreuer: Ao.Univ.Prof. Dipl.-Ing. Dr.techn. E. Berghofer

Mitbetreuer: Univ.Ass. Mag. Dr. Regine Schönlechner, OA Dr. Andreas Vécsei

Wien, im November 2010

Danksagung

Bedanken möchte ich mich auf diesem Wege in erster Linie bei meinen Eltern, die mir mein Wunschstudium in Wien, fern der Heimat erst ermöglicht haben. Dass sie mich unterstützt und gestützt haben in den erfolgreichen und schwierigeren Phasen der letzten sechs Jahre. Ohne ihre Unterstützung wäre ich heute nicht da, wo ich jetzt bin.

Weiters möchte ich mich bei meiner Schwester Tamara und meinen besten Freundinnen Julia, Stephanie, Magdi und Selina bedanken, die mir mit Rat und Tat, vor allem aber mit viel Herz zur Tages- und Nachtzeit zur Seite gestanden sind. Danke, dass ich solche Menschen in meinem Leben habe.

Danke auch an meine Großeltern Johann und Maria Becker, die mir wo sie nur konnten unter die Arme griffen. Sowie meinen Tanten und Onkeln aus Salzburg, die mir unter anderem auch beim Bezug meiner ersten eigenen Wohnung eine große Unterstützung waren.

Ein herzliches Dankeschön an Monika Auer, die es mir ermöglicht und sich für mich stark gemacht hat, neben meinem Studium praxisnahe Berufserfahrung bei der Firma SENNA zu sammeln. Sowie danke an das gesamte Labor-Team, das mich immer als ein vollwertiges Mitglied behandelt hat, und auch im Laufe der Zeit tolle Freundschaften entstehen konnten.

Und danke an Prof. Emmerich Berghofer, Dr. Regine Schönlechner und OA Dr. Andreas Vécsei die mich tatkräftig unterstützt haben, dass meine Diplomarbeit nun in dieser Form vorliegt.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	I
Inhaltsverzeichnis	III
Tabellenverzeichnis	IV
1. Einleitung	1
1.1 Fragestellung der Studie	1
2. Zöliakie (einheimische Sprue)	3
2.1 Prävalenz	3
2.2 Pathogenese, Genetik und umweltassoziierte Faktoren	4
2.3 Krankheitsverlauf	5
2.3.1 Verlaufsformen	5
2.4 Symptome	7
2.5 Diagnose	7
2.6 Therapie	8
3. Gluten	9
3.1 Chemie	10
3.2 Bedeutung in der Lebensmitteltechnologie	11
4. Protein- und Glutengehalt in Getreide	12
4.1 Proteingehalt	12
4.2 Bestimmung von Gluten	13
5. Material und Methoden	14
5.1 Berechnungsgrundlagen	14
5.1.1 Berechnung des Glutengehaltes in Produkten	15
5.2 Rezepturen, Annahmen und Glutengehalt [g/100g]	16
5.4 Ernährungsprotokoll des St. Anna Kinderspitals	31
5.5 Auswertung	35
6. Ergebnis	35
6.1 Altersverteilung innerhalb der drei Gruppen	35
6.2 Nahrungsenergieaufnahme	37
6.3 Glutenaufnahme der Gruppen	38
7. Diskussion	42
8. Schlussfolgerung	43
9. Zusammenfassung	45
10. Abstract	46
11. Literaturverzeichnis	47
12. Anhang, PatientInnenprotokolle	50
13. Lebenslauf	104

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: OSBORNE Fraktionen von Getreideproteinen (BERGHOFER und SCHÖNLECHNER, 2009) _____	10
Tab. 2: Inhaltsstoffe von Weizen- und Roggenmehl (MAR et al., 2009) _____	15
Tab. 3: Durchschnittliche Backverluste _____	15
Tab. 4: Rezepturen _____	19
Tab. 5: Glutengehalt im Produkt, vorkommend in den Protokollen [g/100g] _____	27
Tab. 6: Beschreibung der Gruppen _____	36
Tab. 7: Altersverteilung Gruppen gesamt (Mood's Median Test) _____	36
Tab. 8: Altersverteilung Mädchen _____	36
Tab. 9: Altersverteilung Buben _____	37

1. Einleitung

Zöliakie ist eine lebenslang andauernde entzündliche Darmerkrankung. Symptome sind u.a. Darmzottenatropie und in weiterer Folge Mangelernährungszustände (Mikronährstoffe, v.a. Eisen), Blähungen, Durchfall, etc. Die Prävalenz von Zöliakie liegt bei etwa 1:500 bis 1:80 (KORPONAY-SZABO et al., 1999; ROSTAMI et al. 1999, MAKI et al., 2003; STEIN, 2006).

Die Behandlung besteht aus einer lebenslangen, glutenfreien Ernährung, also frei von Weizen, Roggen, Gerste oder Dinkel.

Diese Arbeit war Teil einer Kooperation des St. Anna-Kinderspitals und des Departments für Lebensmittelwissenschaften und –technologie der Universität für Bodenkultur Wien im Rahmen einer „Zöliakie Follow-up Studie bei Kindern unter glutenfreier Ernährung“. Die Studie wurde innerhalb des St. Anna Kinderspitals unter der Leitung von OA Dr. A. Vécsei durchgeführt. Es existieren nur wenige Studien, die sich mit dem Follow-up von Kindern mit bewiesener Zöliakie auseinandersetzen. Die darin präsentierten Daten liefern teilweise widersprüchliche Angaben zur Wertigkeit der verschiedenen Zöliakie-Antikörper und anderer Laborroutineparameter, Atemtests sowie des Zuckerresorptionstests (intestinaler Permeabilitätstest) in der Nachkontrolle dieser Kinder.

1.1 Fragestellung der Studie

Welche der noninvasiven „follow-up“ Parameter, die in der Nachkontrolle von Zöliakie PatientInnen Verwendung finden, spiegelt bei betroffenen Kindern am besten den Zustand der Dünndarmschleimhaut wieder?

Die Kinder zwischen 18 Monaten und 18 Jahren werden in 3 PatientInnengruppen (A, B und C) eingeteilt.

Gruppe A: PatientInnen mit einer bioptisch erwiesenen und serologisch verifizierten Zöliakie, die sich in stetiger Kontrolle und Behandlung der gastroenterologischen Ambulanz befinden. Im Rahmen der jährlichen Routineuntersuchung werden

Nachkontroll-Biopsien, serologische Tests und die intestinale Permeabilität untersucht. Zusätzlich wird ein Sieben-Tage-Ernährungsprotokoll von Diätassistenten evaluiert. Diese PatientInnengruppe ernährt sich seit mindestens sechs Monaten glutenfrei.

Gruppe B: Besteht aus PatientInnen, welche sich infolge von Dyspepsie, einer *Helicobacter Pylori*-Infektion oder wegen des Verdachts einer gastroösophagealen Refluxerkrankung in Kombination mit einer negativen Zöliakie-Serologie einer Ösophagogastroduodenoskopie unterziehen müssen. Sie erhalten aktuell ihrer vorliegenden Symptome eine Erhebung der oben angeführten serologischen Parameter. Die Durchführung des Permeabilitätstests und das gleiche Sieben-Tage-Ernährungsprotokoll sind bei allen StudienteilnehmerInnen geplant. Sie bilden die „gesunde“ Vergleichsgruppe, da normale Darmzotten erwartungsgemäß vorliegen.

Gruppe C: PatientInnen mit einer positiven Zöliakieserologie und dem Verdacht einer bisher unbehandelten Zöliakie werden zur Sicherung der Diagnose wie üblich einer Dünndarmbiopsie sowie den damit verbundenen Routineuntersuchungen und Tests unterzogen. Diese Gruppe ernährt sich bislang nicht glutenfrei.

Die Hauptaufgabe dieser Diplomarbeit war eine ausführliche, EDV- unterstützte Literaturrecherche unter Einschluss der PatientInnenliteratur bezüglich des Glutengehalts in verschiedenen handelsüblichen Getreideprodukten durchzuführen. Es galt zu ermitteln, ob zwischen den verschiedenen PatientInnengruppen ein quantitativer Unterschied bezüglich des täglich aufgenommenen Glutens besteht.

2. Zöliakie (einheimische Sprue)

Zöliakie (engl. Celiac Disease oder Celiac Sprue, CD) ist eine der häufigsten, lebenslang andauernden Krankheiten weltweit. Diese chronische Entzündung des Dünndarms wird hervorgerufen durch Gluten, dem Klebereiweiß von Weizen oder verwandter Getreide (Dinkel, Roggen, Gerste). Es gibt zahlreiche Synonyme, die aber alle auf die gleiche Krankheit hinweisen, wie z. B. „einheimische Sprue“, „hereditäre Glutenintoleranz“ und „Heubner-Herter-Erkrankung“. Über Umweltfaktoren, Ernährungsgewohnheiten und Infektionen als Ursachen kann nur spekuliert werden (VOGELSANG, 2009). Die Erkrankung geht mit einer charakteristischen, aber diagnostisch unspezifischen Darmzottenreduktion und Kryptenhyperplasie der Dünndarmschleimhaut einher. Bei Einhaltung der glutenfreien Diät bilden sich diese Veränderungen zurück, treten jedoch bei erneuter Glutenexposition wieder auf (STEIN, 2006). Die Folge der Zottenatrophie ist ein Malabsorptionssyndrom, begleitet von Durchfällen, Abnahme des Körpergewichts, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und je nach Dauer der Resorptionsstörung Eisenmangelanämien, tetanische Beschwerden, bei Kindern Gedeihstörungen uvm. Die Symptome können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein, was die Diagnose erschwert. Die meisten der PatientInnen sind abdominell beschwerdefrei (stumme, atypische Zöliakie) und können nur mit Antikörpertests früher festgestellt werden (VOGELSANG, 2009).

2.1 Prävalenz

Die Prävalenz für CD im europäischen Raum liegt nach neueren Screeningstudien zwischen 1:50 und 1:100 (LOHI et al., 2007; TOMMASINI, 2004), beziehungsweise 1:100 bis 1:500 in Europa und Nordamerika (HOLTMEIER und CASPARY, 2006). Ein regionaler und ethnischer Unterschied im Vorkommen ist bestätigt, so ist CD in Japan, Indien und Afrika weitgehend unbekannt. Unter der weißen Bevölkerung hingegen ist CD stärker verbreitet (KASPER, 2004) mit der Tendenz steigend. Unterschiedliche Zahlen kommen auch durch die Art der Diagnosestellung zustande, sowie welche Formen der Zöliakie dazugerechnet werden. Während man

früher aufgrund typischer Symptomatik diagnostizierte, wurden in den letzten zehn Jahren Immunoassays zum Nachweis spezifischer Antikörper in Screeninguntersuchungen eingesetzt (STEIN, 2006). Stumme und atypische Verlaufsformen werden dadurch häufiger entdeckt (VOGELSANG, 2008). Laut ROMA et al. (2009) sind Frauen häufiger betroffen als Männer, sowie es auch eine familiäre Häufung gibt, wie bei eineiigen Zwillingen, wo zu 70 % beide Kinder von der Krankheit betroffen sind. Ohne aktives serologisches Screening würden viele CD-Fälle undiagnostiziert bleiben.

2.2 Pathogenese, Genetik und umweltassoziierte Faktoren

CD ist eine genetisch determinierte, abnorme Reaktion der Darmschleimhaut auf die alkoholische Form des Glutens (Gliadin). Eine Förderung dieser durch zusätzliche intestinale Infektionen (bakteriell und/oder viral) ist sehr wahrscheinlich (KONING et al., 2005). Man nimmt an, dass bei PatientInnen mit CD-Veranlagung unter gewissen Belastungen, wie Infektionen, Operationen oder auch Schwangerschaften, vermehrt Gliadin die Darmschleimhaut passieren kann (VOGELSANG, 2009).

Die entscheidendsten genetischen Prädispositionen bei PatientInnen sind das Vorhandensein von HLA-DQ Genen, wie z.B. das DQ2 oder das DQ8-Gen. DQ2 (beinhaltet DQB1*02 und DA1*05) kommt bei 95 % der CD-PatientInnen vor (MAZZARELLA et al., 2003; KARELL et al., 2003), die restlichen 5 % haben ein DQ8 (DQB1* und DQA1*03) Heterodimer (AL-TOMA et al., 2006). Da aber bei ca. 30 % der gesunden, nicht an CD erkrankten Bevölkerung diese Gene ebenfalls vorkommen, sind sie Voraussetzung, aber nicht Ursache der Erkrankung (d.h. es müssen zur Manifestation der Erkrankung noch weitere, derzeit unbekannte Faktoren hinzukommen) (STEIN, 2006). Heterozygote Individuen, welche DQB1*02 und DQA1*05 in *cis*-Stellung in beiden Chromosomen tragen, haben ein erhöhtes Risiko an komplizierten Formen der CD zu erkranken (AL-TOMA et al., 2006). Ein spezifisches „CD-Gen“ konnte aber bis dato noch nicht gefunden werden (STEIN, 2006).

Prolinreiche Fragmente von Gluten überstehen bei CD-PatientInnen die Verdauung wegen der Unfähigkeit, der im Magen und Duodenum vorhandenen, humanen Peptidasen, diese Sequenzen zu verdauen (SCHUMANN et al., 2009). Durch kleine intestinale Läsionen können Polypeptide durch das mucosale Epithelium transportiert werden. Gluten kann auch die Produktion des intestinalen Peptids Zonulin hervorrufen, welches am epithelialen Schlussleistennetz („*tight-junctions*“) agiert und die epitheliale Permeabilität fördert (SOLLID und KHOSLA, 2005). Bei ZöliakiepatientInnen wird nach der Resorption Gliadin in der Lamina propria der Darmmukosa durch die, bei Entzündungen aus Zellen freigesetzte Gewebstransglutaminase (t-TG) deaminiert, und bildet so immunostimulatorische Epitope. Peptide des derart umgebauten Gliadins werden bei genetischer Prädisposition an den HLA-Molekülen (HLA-DQ2 oder HLA-DQ8) antigenpräsentierender Zellen, wie z.B. Makrophagen, dendritische Zellen und B-Zellen präsentiert. Die Aktivierung der CD4+ T-Zellen ist die Folge. Durch diesen Prozess wird eine komplexe Immunreaktion in Gang gesetzt, welche unter anderem auch zu pathologischen Gewebsveränderungen führt. Ein Teil dieser Immunantwort sind Antikörper gegen das deaminierte Gliadin sowie gegen die tTG selbst (STEIN, 2006; SCHUPPAN, 2009).

2.3 Krankheitsverlauf

CD tritt häufig im Kindes- bzw. Säuglingsalter auf, meist drei bis sechs Monate nach Einführung glutenhaltiger Beikost (meist im Alter von neun Monaten bis zwei Jahren). Bemerkbar macht sich die Erkrankung oft nicht durch Durchfälle, sondern durch malabsorptionsbedingte Gedeihstörungen (STEIN, 2006). Häufig wird CD erst im Erwachsenenalter diagnostiziert, wobei hier nur ca. ein Drittel der PatientInnen die typischen Symptome aufweist (VOGELSANG, 2008).

2.3.1 Verlaufsformen

Da CD in sehr unterschiedlichen Formen auftritt, werden folgenden Verlaufsformen klassifiziert:

- Die klassisch/symptomatische Form: Entspricht dem Vollbild der Erkrankung mit typischen abdominellen Symptomen (HOLTMEIER und CAPARY, 2006).

- Die asymptomatisch/ stumme Form: Die PatientInnen leiden meist unter keinen Symptomen, es besteht keine Veränderung der Dünndarmschleimhaut, dennoch ist der Antikörperbefund positiv. Diese Form wird häufig im Rahmen von Screeninguntersuchungen festgestellt (STEIN, 2006).
- Die latente Form ist a- bis oligosymptomatisch unter glutenfreier Diät, es bestehen pathologische Veränderung der Dünndarmschleimhaut sowie ein positiver Antikörperbefund. Sie kommt bei PatientInnen vor, die in der Vergangenheit eine manifeste Zöliakie hatten, die aber unter Einhaltung einer glutenfreien Diät nur zu einer partiellen Remission führte (STEIN, 2006).
- Bei der potentiellen Form liegt (noch) keine pathologische Veränderung der Dünndarmschleimhaut vor, die PatientInnen haben keine Symptome, aber einen positiven Antikörperbefund (STEIN, 2006). Es besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass die PatientInnen eine manifeste Zöliakie entwickeln (HOLTMEIER und CAPARY, 2006).
- Die transiente Form der Erkrankung tritt meist vor dem zweiten Lebensjahr auf. Bei Einhaltung der glutenfreien Diät kommt es zu einer vollständigen Remission der Erkrankung, die klinischen Symptome treten später auch bei glutenhaltiger Nahrung nicht mehr auf (HOLTMEIER und CAPARY, 2006).
- Als refraktär wird eine sehr seltene, komplikationsbehaftete Form der Zöliakie bezeichnet, die PatientInnen zeigen trotz glutenfreier Ernährung eine persistierende Zottenatrophie und daher keine Remission der Beschwerden (SCHUMANN, 2009).

Liegt ein ungeklärter Gewichtsverlust, die Erkrankungen von Familienangehörigen, eine ungeklärte Eisenmangelanämie, Osteoporose und andere Mangelerscheinungen oder Auffälligkeiten bei Gastro- und Endoskopie vor, sind das abklärungsbedürftige Hinweise auf Zöliakie (HOLTMEIER und CAPARY, 2006).

2.4 Symptome

Kinder und Erwachsene leiden an verschiedener Symptomatik: Bei Kindern überwiegen abdominelle Symptome, bei Erwachsenen unspezifische Symptome und Begleiterkrankungen (Osteoporose, Autoimmunerkrankungen). Häufig beobachtet sind bei Kindern ein niedriges Körpergewicht (69,5 %), abdominelle Schmerzen (59,3 %) und Diarrhö (39 %), wohingegen Erwachsene vorrangig Anämie (80,7 %), Flatulenz (76,96 %) und erhöhte Aminotransferaseaktivität (73,1 %) zeigen. (SZLACHCIC und PARADOWSKI, 2009).

Die klassische Form der Zöliakie geht oft mit einer Malabsorption einher (81,9 %) (GIORGETTI et al., 2008). Mögliche Folgen dieser verschlechterten Nahrungsaufnahme sind: Knochenschmerzen, Osteopenie (Ca- und Vitamin D-Mangel), Neuropathie (Vitamin B₁₂-Mangel), Anämie (Folsäure-, Fe-, Vitamin B₁₂-Mangel), Muskelkrämpfe (Ca-, Mg-Mangel), Hämatome (Vitamin K-Mangel), allgemeiner Gewichtsverlust.

Neben den gastrointestinalen Beschwerden existiert eine Vielzahl von Erkrankungen, die mit CD assoziiert sind bzw. eine ihrer Manifestationen darstellen, wie z.B. *Dermatitis herpetiformis Duhring*. Hierbei handelt es sich um symmetrische, juckende Bläschen vor allem an Knien, am Gesäß und an den Ellenbogen. Es besteht fast ein 100 prozentiger Zusammenhang mit einem Vorliegen von zöliakietypischen Antikörpern bzw. pathologischen Veränderungen in der Dünndarmarchitektur (VOGELSANG, 2009).

2.5 Diagnose

CD wird mittels Antikörper-Nachweis und einer Dünndarmbiopsie diagnostiziert. Es werden Gliadin IgA, Gliadin IgG, Endomysium Antikörper (EMA), Gewebstransglutaminase IgA Antikörper (tTg IgA) und Gesamt-IgA zur Diagnose herangezogen.

Da Gliadin-Antikörper eine sehr geringe Sensitivität und Spezifität aufweisen, wird heute vermehrt EMA und tTg IgA herangezogen, da diese gekoppelt eine Spezifität von 99 % und eine Sensitivität von 100 % aufweisen. Bei Kindern liegt die Spezifität nur bei 80 %, deswegen werden hier Gliadin-AK getestet. Andere

Nachweismethoden wie eine Stuhldiagnostik sind überholt, da diese nicht zöliakiespezifisch ist, und pathologische Auffälligkeiten auch auf andere Darmerkrankungen zurückzuführen sind (SCHÄR, 2009; VOGELSANG, 2008).

Diese Antikörpertests dienen dem Nachweis der zöliakiespezifischen Antikörper, eine komplette Diagnose kann aber nur nach der ESPHEGAN (European Society For Pediatric Gastroenterology Hepatology And Nutrition) mittels einer Dünndarmbiopsie festgestellt werden. Hierbei sind die Zunahme der intraepithelialen Lymphozyten (IEL) und die Architektur der Krypten entscheidend für den histologischen Befund.

Der britische Pathologe Michael N. Marsh hat die Übergänge der Mucosaveränderungen klassifiziert. Diese so genannten MARSH-Kriterien dienen zur Einteilung des Schweregrades der Schleimhautläsionen. Für eine eindeutige Zöliakie-Diagnose ist mindestens eine Veränderung der Schleimhaut nach Typ 2 nötig.

Typ 0: IEL < 40, Krypten normal, Zotten normal

Typ 1: IEL > 40, Krypten normal, Zotten normal

Typ 2: IEL > 40, Krypten hyperplastisch, Zotten normal

Typ 3a: IEL > 40, Krypten hyperplastisch, Zotten leicht verkürzt

Typ 3b: IEL > 40, Krypten hyperplastisch, Zotten stark verkürzt

Typ 3c: IEL > 40, Krypten hyperplastisch, Zotten fehlen ganz (DZG, 2009)

2.6 Therapie

Bei einer bioptisch gesicherten CD muss lebenslang eine glutenfreie Diät eingehalten werden. Bevor jedoch die Diagnose nicht eindeutig ist, ist das Einhalten einer Diät nicht ratsam. Die Antikörpertests wären sonst nicht eindeutig verwertbar, auch die Dünndarmbiopsie würde ohne Glutenbelastung kein eindeutiges Ergebnis liefern (VOGELSANG, 2009).

Die Therapie beinhaltet ein strenges Meiden von Weizen, insbesondere des Klebereiweiß von Weizen (Gliadin), ebenso dürfen entsprechende Prolamine von anderen Getreidesorten wie Roggen (Secalin), Gerste (Hordein), Dinkel, Grünkern, Kamut und aus diesen hergestellte Produkte (z.B. Kuchen, Kekse, Malzkaffee, Bier) nicht konsumiert werden (VOGELSANG, 2009; STEIN, 2006).

Reine Stärke (Primärstärke) enthält einen Resteiweißgehalt von 0,3% und ist somit als einzige Weizenstärke für glutenfreie Produkte zugelassen (STEIN, 2006). Erlaubt sind Hirse, Reis, Mais, Kartoffel, Amaranth, Quinoa und Buchweizen (VOGELANG, 2009).

Problematisch in der glutenfreien Diät ist das ubiquitäre, und in vielen Ländern nicht auszeichnungspflichtige Vorkommen von Weizen und Gluten, in Form von Weizenmehl vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln, wie z.B. Fertigsuppen/-saucen, Gemüse- und Fleischkonserven, Gewürzmischungen, verschiedene Wurst- und Fleischsorten und Süßigkeiten (STEIN, 2006).

Nach dem *Codex Alimentarius Austriacus* gilt ein Lebensmittel mit einem Glutengehalt <20mg/kg als glutenfrei, und darf als solches ausgezeichnet werden.

3. Gluten

Auf einer weltweiten Scala sind 70 % des für den menschlichen Organismus verfügbaren Proteins pflanzlichen Ursprungs, 70 % davon stammt aus Getreide (Wrigley, 2009).

Das Getreidekorn ist in verschiedenen Schichten aufgebaut, wobei der Anteil der Frucht- und Samenschale 5 %, der Keimling 3 %, die Aleuronschicht 7-9 %, und das Endosperm (Mehlkörper) 76 % ausmacht.

Der Mehlkörper besteht zu ca. 70 % aus Kohlenhydraten und zu 8-17 % aus Proteinen (IMMER und HAAS-LAUTERBACH, 2009). 78-85 % des Gesamtproteingehalts im Endosperm bildet Gluten (Bushuk, 1985; Menjivar, 1990; Weegels et al., 1996). Gluten (lateinisch gluten=„Leim“) hat physikochemische Eigenschaften, die verantwortlich sind für die Backfähigkeit von Weizen. Der in Wasser quellbare, aber sonst unlösliche Weizenkleber besteht in seiner Trockensubstanz zu etwa 90 % aus Proteinen (Gluten), 8 % Lipiden und ca. 2 % Kohlenhydraten. In gequollenem Zustand enthält dieser etwa 66 % Wasser (EBERMANN und ELMADFA, 2008).

3.1 Chemie

Getreideproteine wurden von Thomas Burr OSBORNE nach ihrer Löslichkeit in vier Typen unterteilt:

- Albumine sind mit Wasser herauslösbar und bleiben auch am isoelektrischen Punkt in Lösung.
- Globuline sind mit Kochsalzlösung extrahierbar (bsp. 0,4 mol/l NaCl).
- Prolamine können mit 70 prozentigem Ethanol extrahiert werden.
- Gluteline sind nicht extrahierbar. Sie verbleiben im Rückstand (z. B. bei der Kleberauswaschung) und können durch weitere analytische Methoden getrennt werden (OSBORNE, 1907).

Tab. 1: OSBORNE Fraktionen von Getreideproteinen (BERGHOFER und SCHÖNLECHNER, 2009)

Osborne Fraktion	Weizen		Roggen	Gerste	Hafer	Mais	Reis	Hirse
Albumin	Leucosin							
Globulin	Edestin							
Prolamin	Gluten	Gliadin	Secalin	Hordein	Avenin	Zein	Orycin	Kafirin
Glutenin	Gluten	Gutenin	Secalinin	Hordenin	Avenalin	Zeanin	Orycenin	

Die Proteine von Weizen, Roggen und Gerste bestehen hauptsächlich aus Prolaminen (mit einem hohen Anteil an Prolin und Glutamin) und Glutelinen im stärkehaltigen Endosperm (IMMER und HAAS-LAUTERBACH, 2009). Der sogenannte Weizenkleber ist aus mehreren hundert verschiedenen Proteinkomponenten zusammengesetzt, die durch kovalente und nicht kovalente Bindungen zusammengehalten werden und zum Teil monomer, zum Teil aggregiert vorliegen (WIESER et al., 1991).

Die alkohollösliche Fraktion wird im Falle des Weizens als Gliadin bezeichnet, besteht aus monomeren Proteinen mit einem Molekulargewicht von 35.000 bis 75.000 kDa, welche durch ihre schlechte Löslichkeit in Wasser oder salzhaltigen Lösungen gekennzeichnet sind (EBERMANN und ELMADFA, 2008). Sie können nach ihrem Schwefelgehalt in schwefelreiche (z.B. α -, β -, γ -Gliadine) und schwefelarme (z.B. ω -Gliadine) Proteine unterteilt werden. Für das Gashaltvermögen eines Teiges sind vor allem die schwefelreichen Gliadine von Bedeutung, da diese

intermolekular Disulfidbrücken ausbilden können. Durch Zusatz von Ascorbinsäure wird die Ausbildung dieser positiv beeinflusst (EBERMANN und ELMADFA, 2008).

Die in Ethanol unlösliche Fraktion, bezeichnet als Glutenin weist eine ähnliche Aminosäure-Zusammensetzung auf wie Gliadin hat, aber ein durchschnittlich höheres Molekulargewicht, was die schlechtere Löslichkeit in Alkohol erklärt. Gliadin und Glutenin sind mit Gelelektrophorese auftrennbar. Besonders die so erhaltenen charakteristischen Proteilmuster der Gliadine können zur Identifizierung der Getreidearten und deren Sorten, sowie zur Beurteilung der Backfähigkeit von Mehlen verwendet werden (EBERMANN und ELMADFA, 2008). Die Fraktionierung der Kleberproteine in Weizen nach OSBORNE ergibt Gliadine und Glutenine im Verhältnis von ca. 1:1 (KHAN und BUSHUK, 1978; BURNOUF und BIETZ, 1984; EWART, 1989).

Der Nasskleber wird beeinflusst durch die Weizenvariationen, während der Trockenkleber beeinflusst wird von der Weizenvariation, der Erntezeit und deren Interaktionen (SHEWRY et al., 2009).

3.2 Bedeutung in der Lebensmitteltechnologie

Gluten erfüllt vor allem während des Brotbackprozesses viele Funktionen und leistet einen wichtigen Beitrag zu den rheologischen Eigenschaften des Teiges. Gliadine werden als „Lösungsmittel“ für die aggregierten Glutenine für die Viskosität eines Teiges verantwortlich gemacht, hingegen tragen die Glutenine zur Festigkeit und Elastizität des Teiges bei (ANTES, 2003).

Gliadin, die Prolaminfraktion von Weizen ergibt mit Wasser ein visköses Fluid, welches hilft den Teig zu plastifizieren. Mit diesem elastischen Gluten-Film werden während der Teigproduktion die Stärkekörner überzogen, wodurch der Teig ausdehnungsfähig wird (BERGHOFER und SCHÖNLECHNER, 2009). Die Glutenproteine tragen somit am Wesentlichsten zur Wasserbindungskapazität des Teiges bei und sind deshalb mitwirkend bei der Stärkegelatinisierung während des Backvorganges. Die Formation der intramolekularen Bindungen unter den Glutendeterminaten ist verantwortlich für die viscoelastischen Eigenschaften des Teiges, sowie für das Gashaltevermögen. Die von Hefe oder anderen Gärungsstoffen gebildeten Kohlendioxidblasen können eingeschlossen werden, was

die poröse Schaumstruktur des Endproduktes Brot ergibt. Von glutenassoziierten Proteinasen abgespaltene Peptide und Aminosäuren sind relevant für den Geschmack und gelten als wichtigste Zutat für den typischen Brotgeschmack (GÄNZLE und SCHWAB, 2009).

Bei Roggen werden das Gashaltvermögen und die Teighydratation von wasserlöslichen Pentosanen verursacht, weil die Prolaminfraktion von Roggen (Secalin) keine polymere Proteininteraktion ausbildet. Daraus resultierend haben Roggenbrote ein kleineres spezifisches Laibbackverlustolumen und eine dichtere Krummenstruktur im Vergleich zu Weizenbroten (GÄNZLE und SCHWAB, 2009).

4. Protein- und Glutengehalt in Getreide

4.1 Proteingehalt

Der Proteingehalt in Weizen kann sehr stark variieren zwischen 6% und 20 % (CARSON und EDWARDS, 2009; JENKINS, MILLS und BÉKÉS, 2009), abhängig von der Weizenart, des Anbaugesbietes und den Umweltbedingungen während der Wachstumsphase (CARSON und EDWARDS, 2009).

Am Weltmarkt wird Weizen mit einem durchschnittlichen Feuchtigkeitsgehalt von 13.5 % gehandelt. Importierende Länder spezifizieren Minimal- und Maximalwerte für den Proteingehalt basierend auf der Stickstoffanalyse ($N \times 5.7$) mit einem spezifizierten Feuchtigkeitsgehalt.

Mehl, das für Kuchen und Mehlspeisen verwendet wird, hat einen idealen Proteingehalt von 7-11 % (13.5 % Feuchte), während für das Backen von voluminösem Brot ein Proteingehalt von 12 % und höher ideal ist (CARSON und EDWARDS, 2009). Das wichtige an der Bestimmung des Proteingehaltes ist, dass er aussagekräftig für die Endverbrauchsqualität ist (JENKINS, MILLS und BÉKÉS, 2009).

In einer der detailliertesten Publikationen über die Effekte von genetischen und umweltbezogenen Faktoren auf die chemische Zusammensetzung von Weizen (DAVIS et al., 1981) beträgt der Proteingehalt 8.3 % bis 19.3 %, daraus resultiert ein Gesamtmittel von 13.85 ± 0.16 % von 409 Proben aus 49 Standorten und 3

Ernteperioden. Die Ergebnisse einer Studie von PASHA et al. (2007) liegen im selben Bereich von 10 % bis 13,4 %.

Der Rohproteingehalt ($N \times 5.7$) von Roggen und Gerste ist niedriger als der von Weizen. Er beträgt 5,7 % bei Roggenmehl bzw. 5,9 % bei Gerstenmehl (GESSENDORFER et al. 2009).

4.2 Bestimmung von Gluten

Um Gluten bestimmen zu können, also die alkohollösliche Proteinfraction, wird zuerst eine Extraktion mit einer wässrigen Ethanollösung in Konzentrationen von 40 % bis 70 % (v/v) durchgeführt. Quantifiziert wird mit einer immunochemischen Methode, wie z.B. die R5 Enzyme Linked Immunosorbent Assay (ELISA) aufgrund ihrer hohen Spezifität und Sensitivität (VAN ECKERT et al., 2006). Der R5-ELISA ist in zwei Versionen erhältlich, als Sandwich ELISA für intakte Glutenproteine mit zwei bindenden Epitopen und als kompetitiv ELISA für partiell hydrolysiertes Gluten (Glutenpeptide), welches nur ein Epitop benötigt (GESSENDORFER et al., 2009).

Der Prolamingehalt wird allgemein mit 50 % des Glutengehaltes angenommen, weshalb der Prolamingehalt mit dem Faktor 2 multipliziert den Glutengehalt ergibt (GESSENDORFER et al., 2009; WIESER und KOEHLER, 2009). Der Secaliningehalt, die Prolaminfraktion in Roggenmehl, beträgt laut GESSENDORFER et al. (2009) 2,23g/100g. Multipliziert mit dem Faktor 2 ergibt einen „Glutengehalt“ von 4,46g/100g. In Gerstenmehl konnte 2,68g/100g Hordein ermittelt werden, multipliziert mit 2 erhält man 5,36g/100g.

Der Trockenglutengehalt in 50 in Pakistan gängigen Weizensorten beträgt 4,46-14,55 % mit einem Mittelwert von 11,66 % (PASHA et al., 2007). Mit diesem Wert gehen frühere Studien einher, wie z.B. von CURIC et al. (2001), welcher von einem Trockenglutengehalt von 8,44-11,77 % berichtet, LIN et al. (2003) 7,0-16,7 % und NITIKA et al. (2008) 10,3-9,53 %. Weitere Forschungsgruppen publizierten Ergebnisse im selben Größenbereich (SINGH und PALIWAL, 1986; BAKSHI und BAINS, 1987; DHINGRA, 2001; HOODA, 2002; SINGH, 2004).

Eine Reihe von Studien hat gezeigt, dass der gemessene Gluten- bzw. Prolamingehalt einer Probe, ermittelt mit verschiedenen ELISA-Methoden, abhängig vom Ursprung und Typ des Gliadins, welches für die Kalibration verwendet wurde,

sowie vom verwendeten ELISA-Testsystem signifikant variiert. (VAN ECKERT et al., 2006). Ebenso hat der Ursprungsort, die Umweltbedingungen während der Wachstumsphase und die Sorte Einfluss auf den Protein- beziehungsweise Glutengehalt im Getreide (CARSON und EDWARDS, 2009). Für die Glutenermittlung in einem verarbeiteten Getreideprodukt ist weiters entscheidend, welche essbaren Teile des Getreides im Produkt verarbeitet wurden.

5. Material und Methoden

5.1 Berechnungsgrundlagen

In dieser Studie wurden keine Analysen durchgeführt, sondern es dienten in der Literatur vorkommende Rezepturen und Messwerte für den Glutengehalt als Berechnungsgrundlage.

Um die in der Literatur beschriebenen Schwankungen der chemischen Zusammensetzung einzugrenzen, einigte man sich auf die Annahme folgender Werte für die Inhaltsstoffe (s.Tab.2) von Weizen und Roggen, welche in die Rezepturberechnungen einfließen. Gerste wurde auf Grund des wenigen Vorkommens in der österreichischen Kinderernährung bezüglich des Glutengehalts in den Berechnungen mit Roggen gleichgesetzt.

Ein wichtiger Faktor zur Berechnung des Glutengehaltes in Brot und Backwaren ist der Feuchtigkeitsverlust während dem Backvorgang, da dieser den prozentuellen Mehlgehalt im Endprodukt bestimmt. Diese Verluste sind in Tab.3 beschrieben.

Um den Weizengehalt in gekochten Nudeln (Hartweizengrieß ohne Ei) errechnen zu können, benötigt man den Wassergehalt im fertigen Produkt. Dieser beträgt laut EDWARDS et al. (1993) zwischen 67,7 % und 69,4 %. Für die Berechnung wurde 68 % verwendet.

Tab. 2: Inhaltsstoffe von Weizen- und Roggenmehl (MAR et al., 2009)

Inhaltsstoffe von Mehlen mit vergleichbaren Ausmahlgraden	Weizenmehl	Roggenmehl
Kohlenhydrate		
Stärke	67%	67%
Schleimstoffe	2%	6%
Zellulose	1%	1%
Malzzucker	1%	3%
Fett	1%	1%
Eiweiß		
wasserlösliche Eiweißstoffe	2%	2%
davon Enzyme	in Spuren	in Spuren
quellfähige Eiweißstoffe	12%	6%
Wasser	13%	13%
Mineralstoffe (K, P, Ca, Mg, Na, Fe)	1%	1%
Vitamine (E, B₁, B₂, Niacin, A)	in Spuren	in Spuren

Tab. 3: Durchschnittliche Backverluste

Gebäckform	Gebäckgewicht	Backverlust	Mittelwert für Berechnungen
Kleingebäck	50 g	17- 25 %	21
Weizenbrot	500 g	14- 16 %	15
Brot	1000 g	9-15 %	12
Kasten-/ Großbrote	1000- 2000 g	8- 10%	9
Laugenbrezeln		25- 32 %	28,5
Briochekleingebäck	50 g	17- 20 %	18,5
Briochezopf	500 g	14- 16 %	15
Briochezopf	1000 g	9- 15 %	12
Kastengebäck	1000 g	8- 10 %	9
Zwieback		25- 32%	28,5

1: (MAR et al., 2009)

2: (AUNGER-PFUND et al., 2010)

5.1.1 Berechnung des Glutengehaltes in Produkten

Das in dieser Studie verwendete Berechnungsschema von Rezeptur bis zum endgültigen Glutengehalt/ 100g wurde zur Verdeutlichung am Beispiel Laugenbrezel angewandt und beschrieben.

Beispiel Laugenbrezel:

Rezeptur Laugenbrezeln (MAR et al. 2009):

10 kg Mehl
5 kg Wasser
0,35 kg Hefe
0,5 kg Margarine
0,2 kg Salz
0,3 kg Backmittel
16,35 kg Rezeptgewicht

Backverlust Laugenbrezel = 28,5 %
28,5 % von 16,35 kg entspricht 4,66 kg
16,35 kg – 4,66 kg = 11,69 kg
in 11,69 kg Endbackgewicht sind 10 kg Mehl
Das heißt in 1 kg Brezeln sind 0,855 kg Mehl
100 g Laugenbrezeln 85,5 g Mehl
100 g Mehl..... 12 g Gluten
85,5 g Mehl..... 10,2 g Gluten

Folglich sind in 100 g Laugenbrezeln 10,2 g Gluten enthalten.

Nach diesem Schema wurden alle Produkte berechnet, von denen eine Rezeptur recherchiert werden konnte.

5.2 Rezepturen, Annahmen und Glutengehalt [g/100g]

Der Glutengehalt in handelsüblichen Getreideprodukten wurde anhand von Standardrezepturen (s. Tab. 4) berechnet. Als Quelle diente der BLS (Bundeslebensmittelschlüssel), PRODI®5.7 (eines der gängigsten Programme zur Berechnung von Ernährungsprotokollen), Lehrbücher aus der Bäckerei und Konditorei und die Herstellerangaben auf diversen Produkten. Die Quellenangabe ist unter dem Rezepturnamen vermerkt, die Einheit ist je nach Rezeptur Gramm, Kilogramm oder Prozent. Sämtliche in den PatientInnenprotokollen vorkommende Produkte, sowie die verwendete Berechnungsgrundlage (Rezeptur) und der Glutengehalt pro 100 g Produkt sind in Tab. 5 aufgelistet. Einige Rezepte von MAR et al. (2009) sind ursprünglich in Kilogramm angegeben, wurden aber zur Vereinfachung in Gramm umgerechnet.

Der Weizengehalt in bestimmten Produkten ist Teil einer Herstellerrezeptur, welche die Firmen auch für wissenschaftliche Zwecke nicht preisgeben. Deshalb mussten für gewisse Produkte Schätzwerte angenommen werden, weil keine erheblichen Daten zu Verfügung standen. Selbstgemachte Produkte unterscheiden sich oft gravierend von Fertigspeisen, jedoch stellen diese die einzigen recherchierbaren Quellen dar. Für viele Produkte konnten keine standardisierten Rezepturen gefunden werden. Wo möglich wurde auf Herstellerangaben zurückgegriffen. Auszeichnungen am Produkt selbst müssen vom Hersteller geprüft und fundiert sein, somit dienten diese als Quelle. Die Rezeptur des Produkts konnte schließlich nur bestmöglich angenähert werden. Diese Schätzungen wurden unter dem Begriff „Annahme“ in Tab. 4 angegeben. Gegebenenfalls wurde eine bekannte Standardrezeptur prozentuell, der Herstellerangabe entsprechend, auf das Rezept rückgerechnet.

Folgende Annahmen beziehungsweise Schätzungen wurden für die Rezepterstellung vorgenommen:

- Für Biskotten, Knäckebrot und Eiswaffel wurde der von AUINGER-PFUND et al. (2010) veröffentlichte Backverlust von Zwieback herangezogen.
- Ein Kebab wurde anhand der ähnlichen Zusammensetzung und somit ähnlichem Glutengehalt im Endprodukt, mit einem Cheeseburger gleichgesetzt. Hierbei handelt es sich um ein handgemachtes Produkt, somit waren keine Daten bezüglich der genauen Zusammensetzung auffindbar.
- Bei manchen Schokoladensnacks wurden sehr ähnliche Produkte mit nur einer Rezeptur berechnet, wie zum Beispiel Milky-Way als Amicelli-Röllchen.
- Für Kuchen, Krapfen, Muffin und Plunder konnte kein Feuchtigkeitsverlust während dem Backen recherchiert werden, deshalb wurde ein Backverlust von 15 % angenommen.
- Panierten Speisen wurden anhand der Rezeptur „Wiener Schnitzel“ berechnet. Das Verhältnis der Panade am gesamten Produkt ist für alle panierten Speisen sehr ähnlich. Der prozentuelle Panadegehalt wird von Herstellern angegeben, jedoch nicht der Weizengehalt darin. Deshalb wurde mit einem angenäherten Weizengehalt in der Panade von 50 % gerechnet.

- Eine Besonderheit stellten auch Cornflakes dar. Sie enthalten laut Herstellerangaben Gerstenmalz, und sind somit nicht glutenfrei. Laut persönlicher Information der Firma Kellog's liegt der Glutengehalt von diesen Produkten im Bereich 0,02 % und darüber. Da dies trotzdem ein äußerst geringer Anteil am Gesamtprodukt ist, und keine genauen Werte von den Herstellern veröffentlicht werden, konnten auch diese Produkte nicht in die Berechnung einfließen.
- Ähnliches gilt für Sojasauce, die laut Hersteller Weizen enthält. Sie hat als Würzmittel an der konsumierten Speise einen so geringen Anteil, dass auch Sojasauce nicht berücksichtigt wurde.
- Produkte wie beispielsweise Risotto, Tortilla Chips, Gemüsecremesuppen, Mousse au Chocolat und Speiseeis wurden als glutenfrei angenommen, obwohl die Möglichkeit besteht, dass Mehl oder glutenhaltige Stärke Verwendung findet. Laut Innungsmeister für Speiseeis wird in Österreich keine Stärke zur Eisherstellung verwendet.
- Nahrungsmittel, die potenziell für ZöliakiepatientInnen schädliche Prolamine enthalten könnten wie zum Beispiel Suppengewürz, Aufstriche oder Wurstwaren mussten in den Berechnungen vernachlässigt werden. Es handelt sich hierbei gegebenenfalls um einen Spurenbereich, der ohne Analysen und genaue Angaben bezüglich der Herkunft der Zutaten nicht erhebbar ist.
- Produkte die vom Hersteller als glutenfrei deklariert werden, wurden als glutenfrei (< 20 ppm) angenommen und flossen somit nicht in Berechnungen ein.

Standardrezepturen beziehungsweise Annahmen und daraus resultierende Rezepturen sind in Tab.4 aufgelistet. Die einzelnen Produkte mit den dazugehörigen Rezepturen sowie dem Glutengehalt/100g wurden in Tab.5 dargestellt.

Tab. 4: Rezepturen

<p>Amicelli [%]</p> <p>Herstellerangaben</p> <p>Firma: Mars</p> <p>Waffelröllchen 22,0</p> <p>Haselnusscreme 46,0</p> <p>Milchschokolade 31,0</p> <p><u>Annahme:</u></p> <p>Rezeptur:</p> <p>Waffelmasse - Backverlust</p>	<p>Baguette [kg]</p> <p>Mar et al. 2009</p> <p>Weizensauer</p> <p>Anstellgut 0,2</p> <p>Mehl W 700 1,0</p> <p>Wasser 1,0</p> <p>Hauptteig</p> <p>Weizensauer 2,0</p> <p>Mehl W 700 9,0</p> <p>Wasser 5,0</p> <p>Backmalz 0,2</p> <p>Hefe 0,2</p> <p>Salz 0,2</p> <p>Rezeptgewicht 16,6</p>	<p>Backerbsen [g]</p> <p>PRODI®5.7</p> <p>Eiweiß 1,5</p> <p>Fett 4,8</p> <p>KH 7,5</p> <p>Gesamtmenge 15,0</p>
<p>Béchamelsauce [g]</p> <p>PRODI®5.7</p> <p>Milch 34,0</p> <p>Wasser 33,0</p> <p>Mehl 14,0</p> <p>Zwiebeln 7,5</p> <p>Butter 5,4</p> <p>Schinken 5,5</p> <p>Salz 0,5</p> <p>Pfeffer 0,1</p> <p>Rezeptgewicht 100,0</p>	<p>Butterkeks Choco [%]</p> <p>Herstellerangaben</p> <p>Firma: Leibniz</p> <p>Schokolade 63,0</p> <p><u>Annahme:</u></p> <p>Butterkeks 37,0</p>	<p>Backerbsensuppe [g]</p> <p>PRODI®5.7 adaptiert</p> <p>Gemüsebrühen 250,0</p> <p>Backerbsen 15,0</p> <p>Zucchini 5,0</p> <p>Rezeptgewicht 270,0</p>
<p>Broccoli-cremesuppe [g]</p> <p>PRODI®5.7</p> <p>Margarine 5,0</p> <p>Weizen Mehl 405 7,0</p> <p>Schlagsahne 30% 5,0</p> <p>Gemüsebrühen 200,0</p> <p>Broccoli 40,0</p> <p>Rezeptgewicht 257,0</p>	<p>Biscuit d'Orange [%]</p> <p>Herstellerangaben</p> <p>Firma: De Beukelaer</p> <p>Schokolade 25,0</p> <p>fruchtige Fülle 45,0</p> <p><u>Annahme:</u></p> <p>Gebäck 30,0</p>	<p>Biskuitmasse [g]</p> <p>MAR et al., 2009</p> <p>Eiklar 300,0</p> <p>Zucker 200,0</p> <p>Eigelb 200,0</p> <p>Mehl W 700 200,0</p> <p>Rezeptgewicht 900,0</p>
<p>Bulgur [g]</p> <p>PRODI®5.7</p> <p>Olivenöl 2,0</p> <p>Weizenflocken 50,0</p> <p>Gemüsebrühe 100,0</p> <p>Rezeptgewicht 152,0</p>	<p>Biscuitrolle [g]</p> <p><u>Annahme:</u></p> <p>Biskuitmasse = 3/4</p> <p>Fülle = 1/4</p> <p>Biskuitmasse</p> <p>MAR et al., 2009</p> <p>Eiklar 300,0</p> <p>Zucker 200,0</p> <p>Eigelb 200,0</p> <p>Mehl W 700 200,0</p> <p>Rezeptgewicht 900,0</p>	<p>Biskuitrolle [g]</p>
<p>Chocos [%]</p> <p>Herstellerangabe</p> <p>Firma Kellog's</p> <p>Weizenmehl 58,0</p>	<p>Cornetto classico [%]</p> <p>Herstellerangaben</p> <p>Firma: Eskimo</p> <p>Waffel 15,0</p> <p>Kakao Fettglasur 13,5</p> <p><u>Annahme:</u></p> <p>Rezeptur Waffel:</p> <p>Waffelmasse - Backverlust</p>	<p>Ciabatta [kg]</p> <p>Mar et al. 2009</p> <p>Weizensauer 1,5</p> <p>Mehl W 700 8,9</p> <p>Mehl R 960 0,3</p> <p>Olivenöl 0,1</p> <p>Wasser 6,6</p> <p>Hefe 0,1</p> <p>Salz 0,2</p> <p>Rezeptgewicht 17,8</p>

(Fortsetzung) Tab. 4: Rezepturen

Biskotten [g]	Blätterteig [g]	Brioches [g]
AUINGER-PFUND et al., 2010	Mar et al. 2009	MAR et al., 2009
Ca. 90 Stk. á 9,5g	Strudel	ca. 25 Stk. à 80g
Eigelb 180,0	Teigeinwaage	Mehl W 700 1000,0
Zucker (+Van., Zitr.) 70,0	á 450g mit	Milch 270,0
Eiklar 270,0	800g Apfel oder	Hefe 70,0
Zucker 130,0	500g Topfen	Butter 200,0
Mehl W 700 220,0	Mehl W 700 1000,0	Zucker 90,0
Rezeptgewicht 870,0	Wasser 500,0	Honig 70,0
Croissants [g]	Butter 60,0	Eier 100,0
MAR et al., 2009	Salz 20,0	Eigelb 100,0
40 Stk á 60g	Zucker 20,0	Salz 15,0
10g Schoko/Stk	Essig 40,0	Rum 27,0
Mehl W 700 1000,0	Ziehmargarine 900,0	Vanille 10,0
Milch 300,0	Rezeptgewicht 2540,0	Zitrone 10,0
Hefe 60,0	Cini Minis [%]	Rezeptgewicht 1962,0
Zucker 80,0	Herstellerangaben	Grahambrot [kg]
Butter 90,0	Firma: Nestlé	MAR et al., 2009
Eier 250,0	Vollkornweizen 31,1	Vorteig
Eigelb 40,0	Dinkelbrot [kg]	Weizensauer 0,5
Salz 23,0	MAR et al., 2009	feiner Grahamschrot 1,75
Ziehmargarine 500,0	Vorteig	Wasser 1,25
Rezeptgewicht 2343,0	Starterkultur 0,0	Quellstück
Cheeseburger [%]	Dinkelmehl 1,0	feiner Grahamschrot 1,75
Herstellerangaben	Salz 0,0	Wasser 1,75
Firma: Chef Menü	Wasser 1,0	Salz 0,235
faschiertes Laiberl 48,0	Quellstück	Hauptteig
Sesamgebäck 44,0	grober Dinkelschrot 1,3	feiner Grahamschrot 5
Gouda 8,0	Dinkelvollkornschrot 3,8	Mehl W 700 1,5
<u>Annahme:</u>	Salz 0,2	Wasser 5,7
Rezepturen:	Wasser 5,0	Hefe 0,4
Sesamgebäck:	Hauptteig	Backmalz 0,25
Brioche - Backverlust	Dinkelmehl 4,0	Backmargarine 0,1
faschiertes Laiberl:	Backmargarine 0,4	Vorteig 3,5
Hackfleischgerichte	Honig 0,2	Quellstück 3,735
PRODI®5.7	Hefe 0,6	Rezeptgewicht 20,19
Fritattensuppe [g]	Wasser 1,5	
PRODI®5.7 adapt.	Quellstück 10,2	
Gemüsebrühen 250,0	Vorteig 2,0	
Palatschinken 15,0	Rezeptgewicht 18,9	
Zucchini 5,0		
Rezeptgewicht 270,0		

(Fortsetzung) Tab. 4: Rezepturen

Faschingskrapfen/ Büchtelein	[g]	Gemüseauflauf	[g]	Grießnockerl	[g]
MAR et al., 2009		PRODI®5.7		PRODI®5.7	
ca 60 Stk à 45g		Brokkoli gedünstet	400	Grieß gekocht	64
Vorteig		Zucchini gedünstet	400	Milch	28
Mehl W 700	450,0	Tomaten gedünstet	400	Ei	6,8
Milch	450,0	Butterkäse	400	Margarine	0,9
Hefe	90,0	Rama	40	Salz	0,3
Hauptteig		Mehl glatt	72	Rezeptgewicht	100
Vorteig	990,0	Vollmilch	72	Hackfleischgerichte	[g]
Mehl W 700	810,0	Rezeptgewicht	1784	PRODI®5.7	
Mehl W 480	180,0	Grießkoch	[g]	Wasser	27
Zucker	180,0	PRODI®5.7		Schwein	21
Butter	270,0	Milch	86,5	Rind	21
Eier	100,0	Grieß	11,28	Brösel	7
Eigelb	200,0	Butter	1,8	Ei	6
Salz	20,0	Zitronensaft	0,35	Mehl	6
Rum	45,0	Salz	0,07	Margarine	4,5
Rezeptgewicht	2795,0	Rezeptgewicht	100	Milch	3
zum Füllen: ca. 500g Marmelade		Honey Loops	[%]	Zwiebeln	3
Jalebi (indisch)	[g]	Herstellerangabe		Fett	0,7
PRODI®5.7		Firma Kellog's		Salz	0,5
Weizen Mehl 550	300	Vollkorngetreide	63	Zitronensaft	0,3
REISMEHL	22,5	(Hafer, Weizen, Gerste Roggen)		Rezeptgewicht	100
Backpulver	1,25	Annahme:		Knusperli Muesli	[%]
Vollmilchjoghurt	30	Weizen	15,75	Choco Symphonic	
Wasser	187	Roggen/Gerste	31,5	Herstellerangaben	
Salz	1	Kinder Country	[%]	Firma: Bioquelle	
Zucker	450	Herstellerangaben		Vollkorn-Weizenflocken	5
Wasser	400	Firma: Ferrero		Laugenbrezeln	[g]
Rosenwasser	7,5	Schokolade	33,5	MAR et al., 2009	
Öl	120	Getreide (Gerste, Reis, Weizen, Dinkel Buchweizen)	7,5	Mehl W 700	10
Rezeptgewicht	1519	Annahme:		Wasser	5
Käsespätzle	[%]	Getreide im gleichen Prozentsatz		Hefe	0,35
Annahme:				Backmargarine	0,5
Käse	40			Salz	0,2
Spätzle	60			Backmittel	0,3
Rezeptur PRODI®5.7				Rezeptgewicht	16,35
Spätzle					

(Fortsetzung) Tab. 4: Rezepturen

Kürbiskernbrot [kg]		Linzertorte [g]		leichter Hefeteig [kg]	
MAR et al., 2009		MAR et al., 2009		MAR et al., 2009	
Sauerteig		Butter	250	Mehl W 700	1000
Anstellgut	0,3	Crememargarine	250	Milch	500
feiner Roggenschrot	0,6	Puderezucker (Nelken,	250	Hefe	60
Leinsamen	0,5	Vanille, Zimt,	250	Butter	120
Mehl R 960	2,4	Bittermandelaroma)	50	Zucker	120
Wasser	3,5	Eier	330	Eigelb	60
Hauptteig		faschierte Aranzini		Salz	15
reifer Sauerteig	7,2	Mehl W 700	250	Rezeptgewicht	1875
Mehl R 960	3	Nüsse		Lebkuchen [g]	
Mehl W 700	4	Rezeptgewicht	1630	MAR et al., 2009	
Wasser	4	Marmelade	600	Lagerteig	
Kürbiskerne(Samen)	1	Milka Nussini [%]		Honig	1000
Salz	0,18	Herstellerangaben		Glucosesirup	200
Hefe	0,25	Firma: Mika		Wasser	300
Rezeptgewicht	19,63	Haselnusscreme	45	Rohzucker	500
Milka Tender [%]		Schokolade	31	Mehl R 960	1000
Herstellerangaben		<u>Annahme:</u>		Mehl W 700	600
Firma: Milka		Waffel	24	Lebkuchenteig	
Schokolade	29	Rezeptur:		Eier	550
Milch-Creme-Fülle	22	Waffelmasse - Backverlust		Salz	15
<u>Annahme:</u>		Manner Schnitten [%]		Lebkuchengewürz	120
Gebäck	49	Herstellerangabe		Mehl W 700	900
Rezeptur:		Haselnusscreme	82	faschierte Aranzini	400
Biskuitmasse		<u>Annahme:</u>		Ammonium-	45
Maxi King [%]		Waffel	18	bicarbonat	
Herstellerangaben		Rezeptur:		Pottasche	20
Firma: Ferrero		Waffelmasse-Backverlust		Rezeptgewicht	5650
Schokolade	27,5	Nudelsuppe [g]		Mars Delight [%]	
Milchkaramell	11,5	PRODI®5.7		Herstellerangaben	
Nüsse	10,5	Gemüsebrühe	250	Firma: Mars	
KH	36,8	Nudeln	15	Waffel	10
davon Zucker	34,5	Salzwasser		Karamellcreme	21
<u>Annahme:</u>		Zucchini	5	Schokoladencreme	24
max KH von Mehl	2,3	Rezeptgewicht	270	Schokolade	44
KH im Mehl	71	Mohn/Nussstrudel [g]		<u>Annahme:</u>	
entspricht:		AUINGER-PFUND et al., 2010		Rezeptur Waffel:	
3,2g Mehl im Produkt		leichter Hefeteig (ca 9 Stk à 200g)		Waffelmasse - Backverlust	
		Füllung: Mohn/ Nussfüllung à 200g			

(Fortsetzung) Tab. 4: Rezepturen

Mürbteig [kg]	Marmorgugelhupf [g]	Marillenknoedel [g]
MAR et al., 2009	MAR et al., 2009	PRODI®5.7 adapt.
Puderzucker 300	2 Stk. á 925g	Topfenknoedel
Butter 600	Butter 450	50% Obstfülle
Mehl W 700 900	Zucker 140	Hühnerrei 36
Ei 50	Eigelb 180	Mehl Typ 405 62
Rezeptgewicht 1850	Eiklar 270	Margarine 20
Nudelaufwurf [g]	Zucker 260	Topfen 20% 250
PRODI®5.7	Mehl W 700 350	Salz 0,1
Teigwaren eifrei 960	Weizenpulver 80	Zitrone 0,5
Gemüse frisch 750	Kakaopulver 20	Vanillezucker 1
Eigelb frisch 384	flüssige Kuvertüre 80	Marillen 370
Edamer 200	Rum 20	Rezeptgewicht 739,6
Küchenkräuter 20	Rezeptgewicht 1850	Mohn/Nussbeugel [g]
Speisesalz 40	Palatschinken [g]	MAR et al., 2009
Rezeptgewicht 2354	PRODI®5.7	60 Stk á 37g
Nudel gekocht [%]	Kuhmilch 38,99	+ 40g Füllung/Stk
EDWARDS et al. (1993)	Mehl 26	Mehl W 700 1000
Wassergehalt 68,0	Ei 19,57	Milch 290
Weizengehalt 32,0	Zucker 8,66	Hefe 70
Prinzen Rolle [%]	Butterfett 6,58	Zucker 160
Herstellerangaben	Salz 0,2	Butter 500
Firma: De Beukelaer	Rezeptgewicht 100	Eigelb 120
Doppelkeks mit	Plunder [g]	Salz 20
Kakaocremefüllung 40	MAR et al., 2009	Rum 40
<u>Annahme:</u>	ca 48 Stk á 53g	Rezeptgewicht 2200
Keks 60	25g Topfen/Vanille	Pizza [g]
Rezeptur:	oder 50g Mohn/ Nuss	PRODI®5.7
Mürbteig	Mehl W 700 1000	Weizen Mehl 405 400
Ravioli mit [g]	Milch 340	Trinkwasser 170
Kräuterquarkfüllung	Hefe 52	Bäckerhefe 20
PRODI®5.7	Zucker 60	Sonnenblumenöl 20
Weizen Mehl 1050 300	Honig 60	Tomaten Konserve 800
Trinkwasser 125	Butter 76	Salami 80
Salz, Muskat	Eier 200	Oliven 50
Füllung:	Eigelb 60	Salz 3
Quark Magerstufe 200	Salz 22	Rezeptgewicht 1543
Parmesan 10	Ziehmargarine 670	
Rezeptgewicht 635	Rezeptgewicht 2540	

(Fortsetzung) Tab. 4: Rezepturen

Roggemischbrot mit Zweistufen-Sauerteigführung	[kg]	Roggenvollkornbrot	[kg]	Roggenbrot mit Zweistufen-Sauerteigführung	[kg]
MAR et al., 2009 Grundsauer		MAR et al., 2009 Sauerteig		MAR et al., 2009 Grundsauer	
Anstellgut*	0,75	Anstellgut	0,4	Anstellgut*	1
Roggenmehl	12	mittlerer Roggenschrot	4	Roggenmehl	16
Wasser	6	grober Roggenschrot	2	Wasser	8
	18	Wasser	2,5		24
Vollsauer		Hauptteig		Vollsauer	
Grundsauer	18	reifer Sauerteig	8,4	Grundsauer	24
Roggenmehl	18	Brühstück	4,5	Roggenmehl	24
Wasser	18	feiner Roggenschrot	3	Wasser	24
	54	Mehl R 960/ W 700	1		72
Brotteig		Wasser	1,5	Brotteig	
Vollsauer	54	Salz	0,2	Vollsauer	72
Roggenmehl	30	Hefe	0,1	Roggenmehl	60
Weizenmehl	40	Rezeptgewicht	18,7	Wasser	38
Wasser	41	Scampi fritti Royal	[%]	Salz	1,8
Salz	1,8	Herstellerangaben		Hefe	1
Hefe	1,5	Firma: ESCAL		Rezeptgewicht	172,8
Rezeptgewicht	168,3	Garnelen	50	Siggi	[%]
Sachertorte	[g]	Panade	50	Herstellerangaben	
MAR et al., 2009 weiche Butter	180	<u>Annahme:</u>		Firma: Maresi	
flüssige Kuvertüre	190	Fett in der Panade	50	Milchcremeschnitte	
Zucker	80	Weizen im Produkt	25	Milchcreme	50
Eigelb	200	Semmelteig	[kg]	<u>Annahme:</u>	
Eiklar	270	MAR et al., 2009 Mehl W 700	1000	Biskuit	50
Zucker	160	Wasser	600	Rezeptur:	
Mehl W 700	220	Hefe	40	Biskuitmasse	
Schokoglasur	200	Fett	10	Schnecken	[g]
Rezeptgewicht	1500	Salz	20	MAR et al., 2009	
Spaghetti Carbonara	[g]	Backmittel	20	leichter Hefeteig	1875
PRODI®5.7		Rezeptgewicht	1690	ca 36 Stk.	
Nudeln	73	Schinken/Käse Toast	[g]	Fülle: á 50g	1800
Schlagsahne	15	PRODI®5.7 adapt.		Butter, Nuss/-	
Speck	5	Toastbrot	40	Mohnfüllung	
Parmesan	3	Schinken	25	Soletti	[g]
Ei	2	Käse	15	Grundlage Mar et al. 2009	
Butter	2	Rezeptgewicht	80	Laugenbrezeln	
Rezeptgewicht	100			Backverlust-Zwieback	

(Fortsetzung) Tab. 4: Rezepturen

Semmelknödel	[%]	Spätzle	[g]	Suppe gebunden	[g]
Annahme:		PRODI®5.7		PRODI®5.7	
Semmel minus				Margarine gehärtet	10
Backverlust Zwieback	40	Mehl	73,1	Weizen Mehl 405	10
Wasser	60	Ei	23,5	Brühwürfel	5
	[g]	Wasser	2,7	Trinkwasser	250
Mehl W 700	1000	Öl	0,5	Eigelb frisch	1000
Wasser	600	Salz	0,2	Schlagsahne 30%	6
Hefe	40	Rezeptgewicht	100	Rezeptgewicht	1281
Fett	10	Spaghetti Bolognese	[g]	Smacks	[%]
Salz	20	PRODI®5.7		Herstellerangabe	
Backmittel	20	Nudeln	50,0	Firma Kellog's	
Rezeptgewicht minus	1208	Fleisch	19,0	Weizen	55
Backverlust Zwieback		Tomaten gedünstet	16,0	Twix	[%]
Wasser	1813	Zwiebel	3,5	Herstellerangaben	
Produktgewicht	3021	Parmesan	2,5	Firma: Mars	
Toastbrot	[kg]	Butter	2,0	Weizenmehl	17
MAR et al., 2009		Olivenöl	1,0	Tiramisú	[%]
Weizensauer		Rezeptgewicht	94,0	Herstellerangaben	
Anstellgut	0,003	Topfenknödel	[g]	Firma: BONTÁ DIVINA	
Mehl W 700	0,5	PRODI®5.7		Mascarponecreme	68,4
Wasser	0,75	Hühnerlei	360	Kaffeesauce	24
Hauptteig		Mehl Typ 405	620	Biscuitboden	6,8
Weizensauer	1,25	Margarine	200	Kakaocremefüllung	0,8
Mehl W 700	9,5	Topfen 20%	2500	<u>Annahme:</u>	
Wasser	5,25	Salz	1	Rezeptur Boden:	
Trockenmilch	0,75	Zitrone	5	Biskuitmasse	
Backmargarine	0,5	Vanillezucker	10	Vanillekipferl	[g]
Zucker	0,15	Rezeptgewicht	3696	MAR et al., 2009	
Salz	0,2	veg. Bratwurst	[%]	Butter	280
Hefe	0,4	Herstellerangaben		Puderzucker	140
Rezeptgewicht	18	Firma: VEGA Vita		Ei	50
Waffelmasse	[g]	Weizeneiweiß	32	Mehl W 700	350
Mar et al 2009b		<u>Annahme:</u>		geriebene Mandeln	90
flüssige Butter	25	Gluten im Produkt	32	geröstete Haselnüsse	90
Mehl W 700	200	Weizensauer	[kg]	Rezeptgewicht	1000
Zucker	100	MAR et al., 2009			
Eier	100	Mehl W 700	200		
Wasser	200	Anstellgut	10		
Rezeptgewicht	625	Wasser	300		
		Weizensauergewicht	510		

(Fortsetzung) Tab. 4: Rezepturen

Vintschgerl	[kg]	Wachauer Laibchen	[kg]	Wiener Schnitzel	[%]
MAR et al., 2009 Sauerteig		MAR et al., 2009 Vorteig		Herstellerangaben	
Anstellgut*	0,15	Mehl R 960	0,5	Firma: Delikatessa	
Mehl R 960	1,5	Mehl W 700	2,5	Quality First	
Wasser	1,35	Wasser	3	Schweinefleisch	69
Hauptteig		Hefe	0,1	Panade	30
reifer Sauerteig	3	Backmalz	0,05	<u>Annahme:</u>	
Mehl R 960	1,5	Hauptteig		Fett in der Panade	50
Mehl W 700	7	Sauerteig (0,4 Mehl)	1	Weizen im Produkt	15
Wasser	5	Mehl W 700	7	Weißbrot	[kg]
Malzbackmittel	0,25	Wasser	3	MAR et al., 2009	
Salz	0,2	Trockenmilch	0,2	Weizensauer	5
Hefe	0,3	Backmalz	0,15	Mehl W 700	7
Brotgewürz	0,05	Kümmel	0,04	Mehl W 1600	1
Rezeptgewicht	17,3	Salz	0,2	Rapsöl	0,1
				Trockenmilch	0,1
Zwetschkenfleck	[g]	Vorteig	6,15	Wasser	3
AUINGER-PFUND et al., 2010		Rezeptgewicht	17,74	Hefe	0,4
leichter Hefeteig	1875	Zwieback	[g]	Zucker	0,1
Belag ca 3000g		AUINGER-PFUND et al., 2010		Salz	0,2
entsteinte Marillen oder Zwetschken		6 Wecken		Backmittel	0,2
		á 500 mm Länge		Rezeptgewicht	17,1
		á 300 g			
		leichter Hefeteig			

* = Das Anstellgut wird nicht dazugerechnet, weil es am nächsten Tag wieder vom Teig entnommen wird.

Tab. 5: Glutengehalt im Produkt, vorkommend in den Protokollen [g/100g]

Produkt	Berechnungsgrundlage	Rezeptgewicht [g]	Backverlust [%]	Produktgewicht t [g]	W700 [g]	R 960 [g]	Weizenmehl [g/ 100g]	Roggenmehl [g/ 100g]	Gluten [g/ 100g]
Amicelli	Amicelli	100,0		100,0	9,4		9,4		1,1
Apfelstrudel	Blätterteig	7055,0		7055,0	1000,0		14,2		1,7
Backerbsen	Backerbsen	15,0		15,0	7,5		50,0		6,0
Backerbsensuppe	Backerbsensuppe	270,0		270,0	7,5		2,8		0,3
Baguette	Baguette	16,6	15,0	14,1	10,0		71,0	0,0	8,5
Béchamelsauce	Béchamelsauce	100,0		100,0	14,0		14,0		1,7
Berry Cake	Biscuit d'Orange	100,0		100,0	6,7		6,7		0,8
Biscotten	Biskotten	870,0	28,5	622,1	220,0		35,4		4,2
Biscuit d'Orange	Biscuit d'Orange	100,0		100,0	6,7		6,7		0,8
Biskuitrolle	Biskuitrolle	1200,0		1200,0	200,0		16,7		2,0
Brioche	Brioche	1962,0	15,0	1667,7	1000,0		60,0		7,2
Broccolicremesuppe	Broccolicremesuppe	257,0		257,0	7,0		2,7		0,3
Brot	Roggemischbrot	168,3	12,0	148,1	40,0	60,0	27,0	40,5	5,7
Bulgur	Bulgur	152,0	15,0	152,0	50,0		32,9		3,9
Burek	Plunder	4940,0	15,0	4199,0	1000,0		23,8		2,9
Burger	Cheeseburger	100,0		100,0	32,6		32,6		3,9
Butterapfeltasche	Blätterteig	7055,0		7055,0	1000,0		14,2		1,7
Butterkeks	Mürbteig	1850,0	15,0	1572,5	900,0		57,2		6,9
Butterkeks	Mürbteig	1850,0	15,0	1572,5	900,0		57,2		6,9
Butterkeks Choco	Butterkeks Choco	100,0		100,0	18,0		18,0		2,2
Camenbert gebacken	Wiener Schnitzel	100,0		100,0	15,0		15,0		1,8
Chapati	Weißbrot	17,1	15,0	14,5	10,0		68,8		8,3
Cheeseburger	Cheeseburger	100,0		100,0	32,6		32,6		3,9
Chef Menü Sandwich	Schinken/Käse Toast	80,0		80,0	28,2		35,3		4,2
Chicken Nuggets	Wiener Schnitzel	100,0		100,0	15,0		15,0		1,8
Choco Pops	Chocos	100,0		100,0	58,0		58,0		7,0
Ciabatta	Ciabatta	17,8	15,0	15,1	9,5	0,3	62,9	2,0	7,7
Ciabattaweckerl	Ciabatta	17,8	21,0	14,0	9,5	0,3	67,7	2,1	8,3
Cini Minis	Cini Minis	100,0		100,0	31,5		31,5		3,8
Cornetto classico	Cornetto classico	100,0		100,0	6,4		6,4		0,8
Cornfakes VK	Chocos	100,0		100,0	58,0		58,0		7,0
Croissant	Croissants	2343,0	21,0	1851,0	1000,0		54,0		6,5
Dinkelbrot	Dinkelbrot/-gebäck	18,9	12,0	16,6	10,0		60,3	0,0	7,2
Dinkelbrötchen	Dinkelbrot/-gebäck	18,9	21,0	14,9	10,0		67,1	0,0	8,1
Dinkelweckerl	Dinkelbrot/-gebäck	18,9	21,0	14,9	10,0		67,1	0,0	8,1
Donut mit Schoko	Faschingskrapfen/	3295,0		3295,0	990,0		30,0		3,6
Doppelkeks	Prinzen Rolle	100,0		100,0	29,2		29,2		3,5
Eiswaffel	Waffelmasse	652,0	28,5	466,2	200,0		42,9		5,1
Faschierte Laibchen	Hackfleischgerichte	100,0		100,0	13,0		13,0		1,6

(Fortsetzung) Tab. 5: Glutengehalt im Produkt, vorkommend in den Protokollen [g/ 100g]

Produkt	Berechnungsgrundlage	Rezeptgewicht [g]	Backverlust [%]	Produktgewicht t [g]	W700 [g]	R 960 [g]	Weizenmehl [g/ 100g]	Roggenmehl [g/ 100g]	Gluten [g/ 100g]
Faschingskrapfen	Faschingskrapfen	3295,0		3295,0	990,0		30,0		3,6
Fischstäbchen	Wiener Schnitzel	100,0		100,0	15,0		15,0		1,8
Fladenbrot	Weißbrot	17,1	15,0	14,5	10,0		68,8		8,3
Fritattensuppe	Fritattensuppe	270,0		270,0	3,9		1,4		0,2
Gemüseauflauf	Gemüseauflauf	1734,0		1734,0	72,0		4,2		0,5
Gemüsestrudel	Apfelstrudel	7055,0	15,0	5996,8	1000,0		16,7		2,0
Grahambrot	Grahambrot/-gebäck	20,2	12,0	17,8	10,2		57,4	0,0	6,9
Grahamweckerl	Grahambrot/-gebäck	20,2	21,0	15,9	10,2		64,0	0,0	7,7
Graubrot	Roggemischbrot	168,3	12,0	148,1	40,0	60,0	27,0	40,5	5,7
Grieß roh	Weizen	100,0		100,0	100,0		100,0		12,0
Grießkoch	Grießkoch	100,0		100,0	11,3		11,3		1,4
Grießnockerl	Grießnockerl	100,0		100,0	25,6		25,6		3,1
Gugelhupf	Marmorgugelhupf	1850,0	15,0	1572,5	430,0		27,3		3,3
Hackfleischgerichte	Hackfleischgerichte	100,0		100,0	13,0		13,0		1,6
Hamburger	Cheeseburger	100,0		100,0	32,6		32,6		3,9
Harry's Vollkornbrot	Roggenvollkornbrot	18,7	9,0	17,0		10,0	0,0	58,8	3,5
Hefeteig	leichter Hefeteig	1875,0	15,0	1593,8	1000,0		62,7		7,5
Honey Loops	Honey Loops	100,0		100,0	15,8	31,5	15,8	31,5	3,8
Honey Wheat	Honey Loops	100,0		100,0	15,8	31,5	15,8	31,5	3,8
Hühnerkeule paniert	Wiener Schnitzel	100,0		100,0	15,0		15,0		1,8
Jalebi (indisch)	Jalebi (indisch)	1519,0		1519,0	300,0		19,7		2,4
Karottenbrot	Kürbiskernbrot	19,6	15,0	16,7	4,0	6,0	24,0	36,0	5,0
Käsespätzle	Käsespätzle	100,0		100,0	43,8		43,8		5,3
Käsestangerl	Semmelteig	1690,0	21,0	1335,1	1000,0		74,9		9,0
Keks mit Schokolade	Butterkeks Choco	100,0		100,0	18,0		18,0		2,2
Kinder Country	Kinder Country	100,0		100,0	4,5	1,5	4,5		0,5
Kipferl	Brioche	1962,0	18,5	1599,0	1000,0		62,5		7,5
Kit Kat	Amicelli	100,0		100,0	6,4		6,4		0,8
Knäckebrot	Roggemischbrot	168,3	29,0	119,5	40,0	60,0	33,5	50,2	7,0
Knödel	Semmelknödel	3021,0		3021,0	1000,0		33,1		4,0
Kornspitz	Wachauer Laibchen	17,7	21,0	14,0	9,9	0,5	70,6	3,6	8,7
Kornweckerl	Roggemischbrot	168,3	21,0	133,0	40,0	60,0	30,1	45,1	6,3
Kuchen	Marmorgugelhupf	1850,0	15,0	1572,5	430,0		27,3		3,3
Kürbiskernbrot	Kürbiskernbrot	19,6	15,0	16,7	4,0	6,0	24,0	36,0	5,0
Lasagne	Spaghetti Bolognese	94,0		94,0	50,0		53,2		6,4
Laugenbrezel	Laugenbrezeln	16,4	29,0	11,6	10,0		86,1	0,0	10,3
Laugenkastanie	Laugenbrezeln	16,4	21,0	12,9	10,0		77,4	0,0	9,3
Lebkuchen	Lebkuchen	5650,0	15,0	4802,5	1500,0	1000,0	31,2	20,8	5,0
Lebkuchen Kekse	Lebkuchen	5650,0	15,0	4802,5	1500,0	1000,0	31,2	20,8	5,0

(Fortsetzung) Tab. 5: Glutengehalt im Produkt, vorkommend in den Protokollen [g/ 100g]

Produkt	Berechnungsgrundlage	Rezeptgewicht [g]	Backverlust [%]	Produktgewicht [g]	W700 [g]	R 960 [g]	Weizenmehl [g/ 100g]	Roggenmehl [g/ 100g]	Gluten [g/ 100g]
Leibniz	Mürbteig	1850,0		1850,0	900,0		48,6		5,8
Linzerkeks	Linzertorte	2230,0	15,0	1895,5	330,0		17,4		2,1
Linzerschnitte	Linzertorte	2230,0	15,0	1895,5	330,0		17,4		2,1
Linzertorte	Linzertorte	2230,0	15,0	1895,5	330,0		17,4		2,1
Manner Schnitten	Manner Schnitten	100,0		100,0	7,7		7,7		0,9
Marillenknödel	Marillenknödel	739,6		739,6	62,0		8,4		1,0
Marillenkuchen	Zwetschkenfleck	4875,0	15,0	4143,8	1000,0		24,1		2,9
Marillenroulade	Biskuitmasse	1200,0	15,0	1020,0	200,0		19,6		2,4
Marmorkuchen	Marmorgugelhupf	1850,0	15,0	1572,5	430,0		27,3		3,3
Mars Delight	Mars Delight	100,0		100,0	4,5		4,5		0,5
Maxi King	Maxi King	100,0		100,0	3,2		3,2		0,4
Messino	Biscuit d'Orange	100,0		100,0	6,7		6,7		0,8
Mika Tender	Milka Tender	100,0		100,0	10,9		10,9		1,3
Milchbrötchen	Brioche	1962,0	18,5	1599,0	1000,0		62,5		7,5
Milchschnitte	Siggi	100,0		100,0	11,1		11,1		1,3
Milka Nussini	Milka Nussini	100,0		100,0	10,7		10,7		1,3
Mischbrot	Roggemischbrot	168,3	12,0	148,1	40,0	60,0	27,0	40,5	5,7
Mohnflesserl	Semmelteig	1690,0	21,0	1335,1	1000,0		74,9		9,0
Muffin	Marmorgugelhupf	1850,0	15,0	1572,5	430,0		27,3		3,3
Mürbes Kipferl	Brioche	1962,0	18,5	1599,0	1000,0		62,5		7,5
Müsli	Knusperli Muesli	100,0		100,0	5,0		5,0		0,6
Nougat Bits	Chocos	100,0		100,0	58,0		58,0		7,0
Nudel gekocht	Nudel gekocht	100,0		100,0	32,0		32,0		3,8
Nudel roh	Weizen	100,0		100,0					12,0
Nudelaufwurf	Nudelaufwurf	2354,0		2354,0	960,0		40,8		4,9
Nudelsuppe	Nudelsuppe	270,0		270,0	15,0		5,6		0,7
Nussbrot	Kürbiskernbrot	19,6	15,0	16,7	4,0	6,0	24,0	36,0	5,0
Nusskipferl	Mohn/-Nussbeugel	4600,0		4600,0	1000,0		21,7		2,6
Nussplunder	Plunder	4940,0		4940,0	1000,0		20,2		2,4
Nusschnecke	Schnecken	3675,0		3675,0	1000,0		27,2		3,3
Nusszopf	Mohn/-Nussstrudel	3675,0		3675,0	1000,0		27,2		3,3
Obstkuchen	Zwetschkenfleck	4875,0	15,0	4143,8	1000,0		24,1		2,9
Palatschinken	Palatschinken	100,0		100,0	26,0		26,0		3,1
Pizza	Pizza	1543,0		1543,0	400,0		25,9		3,1
Plunderteig	Plunder	2540,0		2540,0	1000,0		39,4		4,7
Prinzen Keks	Prinzen Rolle	100,0		100,0	29,2		29,2		3,5
Prinzen Rolle	Prinzen Rolle	100,0		100,0	29,2		29,2		3,5
Pusztabrot	Roggemischbrot	168,3	9,0	153,2	40,0	60,0	26,1	39,2	5,5
Putenschnitzel+Panade	Wiener Schnitzel	100,0		100,0	15,0		15,0		1,8

(Fortsetzung) Tab. 5: Glutengehalt im Produkt, vorkommend in den Protokollen [g/ 100g]

Produkt	Berechnungsgrundlage	Rezeptgewicht [g]	Backverlust [%]	Produktgewicht [g]	W700 [g]	R 960 [g]	Weizenmehl [g/ 100g]	Roggenmehl [g/ 100g]	Gluten [g/ 100g]
Roggenbrot	Roggenbrot	172,8	12,0	152,1		100,0	0,0	65,8	3,9
Roggenmischbrot	Roggemischbrot	168,3	12,0	148,1	40,0	60,0	27,0	40,5	5,7
Sachertorte	Sachertorte	1500,0	15,0	1275,0	220,0		17,3		2,1
Salzstangerl	Semmelteig	1690,0	21,0	1335,1	1000,0		74,9		9,0
Scampi fritti Royal	Scampi fritti Royal	100,0		100,0	25,0		25,0		3,0
Schaumrolle	Blätterteig	2540,0		2540,0	1000,0		39,4		4,7
Schinken/Käse Toast	Schinken/Käse Toast	80,0		80,0	28,2		35,3		4,2
Schokocroissant	Croissants	2743,0	15,0	2331,6	1000,0		42,9		5,1
Schokokuchen	Sachertorte	1500,0	15,0	1275,0	220,0		17,3		2,1
Schokotorte	Sachertorte	1500,0	15,0	1275,0	220,0		17,3		2,1
Scholle paniert	Wiener Schnitzel	100,0		100,0	15,0		15,0		1,8
Schulmaus	Brioche	1962,0	15,0	1667,7	1000,0		60,0		7,2
Schwarzbrot	Roggemischbrot	168,3	9,0	153,2	40,0	60,0	26,1	39,2	5,5
Semmel	Semmelteig	1690,0	21,0	1335,1	1000,0		74,9		9,0
Semmelbrösel	Semmelteig	1690,0	28,5	1208,4	1000,0		82,8		9,9
Semmelknödel	Semmelknödel	3021,0		3021,0	1000,0		33,1		4,0
Sesamweckerl	Semmelteig	1690,0	21,0	1335,1	1000,0		74,9		9,0
Smacks	Smacks	100,0		100,0	55,0		55,0		6,6
Soletti	Soletti	16,4	28,5	11,7	10,0		85,5		10,3
Sonnenblumenweckerl	Kürbiskernbrot	19,6	21,0	15,5	4,0	6,0	25,8	38,7	5,4
Spaghetti Bolognese	Spaghetti Bolognese	94,0		94,0	50,0		53,2		6,4
Spaghetti Carbonara	Spaghetti Carbonara	100,0		100,0	73,0		73,0		8,8
Spätzle	Spätzle	100,0		100,0	73,1		73,1		8,8
Sport Kerni (Anker)	Schinken/Käse Toast	80,0		80,0	28,2		35,3		4,2
Suppe gebunden	Suppe gebunden	1281,0		1281,0	10,0		0,8		0,1
Tiramisu	Tiramisú	100,0		100,0	1,5		1,5		0,2
Toastbrot	Toastbrot	18,0	21,0	14,2	10,0		70,3		8,4
Topfengolatschen	Plunder	3740,0		3740,0	1000,0		26,7		3,2
Topfenknödel	Topfenknödel	3696,0		3696,0	620,0		16,8		2,0
Topfenkuchen	Topfenknödel	3696,0		3696,0	620,0		16,8		2,0
Topfenstrudel	Blätterteig	5362,0		5362,0	1000,0		18,6		2,2
Torte	Sachertorte	1500,0	15,0	1275,0	220,0		17,3		2,1
Tortellini	Ravioli mit Fülle	635,0		635,0	300,0		47,2		5,7
Tortilla Brot	Weißbrot	17,1	21,0	13,5	10,0		74,0		8,9
Twix	Twix	100,0		100,0	17,0		17,0		2,0

(Fortsetzung) Tab. 5: Glutengehalt im Produkt, vorkommend in den Protokollen [g/ 100g]

Produkt	Berechnungsgrundlage	Rezeptgewicht [g]	Backverlust [%]	Produktgewicht [g]	W700 [g]	R 960 [g]	Weizenmehl [g/ 100g]	Roggenmehl [g/ 100g]	Gluten [g/ 100g]
Vanillekipferl	Vanillekipferl	1000,0		1000,0	350,0		35,0		4,2
Vanillekrapfen	Faschingskrapfen	3295,0		3295,0	990,0		30,0		3,6
veget. Bratwurst	veget. Bratwurst	100,0		100,0			0,0		32,0
Vintschgerl	Rustikales Kleingebäck	17,3	21,0	13,7	7,0	3,0	51,2	22,0	7,5
Vitalgebäck	Kürbiskernbrot	19,6	21,0	15,5	4,0	6,0	25,8	38,7	5,4
Vollkornbrot	Roggenvollkornbrot	18,7	9,0	17,0		10,0	0,0	58,8	3,5
Vollkorntoast	Toastbrot	18,0	21,0	14,2	10,0		70,3		8,4
Vollkornweckerl	Roggenvollkornbrot	18,7	9,0	17,0		10,0	0,0	58,8	3,5
Wachauer	Wachauer Laibchen	17,7	21,0	14,0	9,9	0,5	70,6	3,6	8,7
Waffel	Waffelmasse	625,0	28,5	446,9	200,0		44,8		5,4
Weckerl	Roggemischbrot	168,3	21,0	133,0	40,0	60,0	30,1	45,1	6,3
Weihnachtskekse	Vanillekipferl	1000,0		1000,0	350,0		35,0		4,2
Weißbrot	Weißbrot	17,1	15,0	14,5	10,0		68,8		8,3
Wiener Schnitzel	Wiener Schnitzel	100,0		100,0	15,0		15,0		1,8
Zitronenschnitten	Manner Schnitten	100,0		100,0	7,7		7,7		0,9
Zwetschkenknödel	Marillenknödel	739,6		739,6	62,0		8,4		1,0
Zwieback	Zwieback	1875,0	28,5	1340,6	220,0		16,4		2,0

5.4 Ernährungsprotokoll des St. Anna Kinderspitals

Folgendes Ernährungsprotokoll wurde den PatientInnen von Ärzten des Kinderspitals ausgegeben. Die PatientInnen sollten wie beschrieben alles was sie in sieben Tagen zu sich nehmen schriftlich festhalten. Nach Eintreffen im Diät Büro des Spitals wurde es mit PRODI®5.7 berechnet. Die berechneten Protokolle der PatientInnen sind im Anhang zu finden.



ZENTRUM FÜR KINDER- UND JUGENDHEILKUNDE

ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Information

Klebeetikette

Siehe hausinterne Zuweisung

Fragestellung: _____

Diagnose: _____

Zuweisender Arzt: _____

Größe: _____ Gewicht: _____

Hausinterne Zuweisung bitte ins Fach von den DiätologInnen

vom Arzt auszufüllen † vom Ar

Ausgefülltes Protokoll abgeben oder per Post senden an:
 Diät- und Ernährungsberatung
 Kinderspitalgasse 6
 1090 Wien
 Tel: 01 - 40 170/1455 FAX: 01 - 40 170/7450
 †Protokoll sollte immer vor einem vereinbarten Termin zur Diätberatung (mindestens 8 Tage) abgegeben werden †

VOM PATIENTEN / VON DEN ELTERN AUSZUFÜLLEN:

Ich / mein Kind geht von ____ bis ____ Uhr in den Kindergarten / Hort
 Schule / Hort

Dort bekomme ich / bekommt mein Kind:

Jause: von Kindergarten/Schule von zu Hause

Mittagessen: von Kindergarten/Schule von zu Hause

Nachmittagsjause: von Kindergarten/Schule von zu Hause

Hobbys: _____

Sport/Bewegung: _____

Fernsehen/Computerspiele/Internetsurfen: weniger als 1 Stunde pro Tag
 1 bis 2 Stunde pro Tag
 mehr als 2 Stunde pro Tag

BEISPIELE:

Datum: 23. 5. 2006

Mahlzeit / Uhrzeit ☺	Essen	Getränke
Frühstück, 8h	¼ l Kakao, 1 dünne Scheibe Schwarzbrot mit dünn Butter und 1 TL Marmelade	
Vormittag, 10h	1 kl. Apfel, 2 Bahlsen Zootiere (Butterkekse)	1 Glas Orangensaft
Mittag, 13h	150 g Nudelsuppe, ca. 130 g Faschierter Braten (Rind- u. Schweinefleisch), 4 EL Kartoffelpüree, 50 g grüner Salat mit Essig/Öl-Marinade	1 Glas Himbeersaft dünn zubereitet
16h	1 Rippe Schokolade v. 100 g Tafel, 1 Joghurt 1% (150g),	½ 0,75l-Flasche Mineralwasser
Abend 19h	30 g Emmentaler 45% F.i.T., 1 TL Butter, 3 Radieschen, 2 dünne Scheiben Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	2 Glas Orangensaft mit Mineralwasser
Spät, 20.30	20 Soletti, 2 Mandarinen	1 Tasse Tee o. Zucker

Datum: 22. 5. 2006

Mahlzeit / Uhrzeit ☺	Essen	Getränke
	1 Brot, Wurst, Kakao	
	Joghurt	½ Flasche Mineral
Mittag	Suppe, 1 Portion Spaghetti, Salat, Kuchen	
	Erdbeeren	Cola
	Toast	
	Chips	1x Saft

PROTOKOLL:

Portionsangaben für Brot, Getränke, etc.:

- 1 Scheibe Schwarzbrot _____ Gramm oder Dekagramm
- 1 Scheibe Weißbrot _____ Gramm oder Dekagramm
- 1 Glas _____ ml
- 1 Tasse _____ ml
- _____
- _____

Alles was in den Mund kommt muss aufgeschrieben werden!

Datum:

Mahlzeit / Uhrzeit ⌚	Essen	Getränke

Datum:

Mahlzeit / Uhrzeit ⌚	Essen	Getränke

5.5 Auswertung

Die Ernährungsprotokolle wurden im Diätbüro des St. Anna Kinderspitals computerunterstützt mit PRODI® (Version 5.7; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Herr Dr. Tibbles, Stuttgart) ausgewertet. Die statistische Auswertung des Ergebnisses wurde mit STATGRAPHICS Centurion XV (Version 15.0.04, Statpoint Technologies, Inc., Warrenton, USA) durchgeführt.

6. Ergebnis

Die Ernährungsprotokolle wurden im Diätbüro des St. Anna Kinderspitals computerunterstützt mit PRODI® (Version 5.7; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Herr Dr. Tibbles, Stuttgart) ausgewertet, und basierend auf Tab. 5 wurde die Glutenaufnahme für die protokollierten Tage errechnet.

Manche Protokolle konnten auf Grund der schlechten Protokollierung, das bedeutet ohne Mengenangaben, nicht miteinbezogen werden (rot unterlegt s. Tab. 14). Falls die PatientInnen kein Wiegeprotokoll führten, sondern die Mengen nur in Stück, Scheiben etc. angaben, so wurde wie üblich in der Diätetik, das Durchschnittsgewicht der genannten Produkte verwendet.

Nicht alle PatientInnen protokollierten die geforderten sieben Tage, sondern in manchen Fällen nur drei. Zusätzlich unterschied sich die zugeführte Gesamtnahrungsmenge unter den PatientInnen, teilweise auch altersbedingt.

6.1 Altersverteilung innerhalb der drei Gruppen

In Tab. 6 ist die Beschreibung der Gruppen zusammengefasst. Insgesamt waren 64 Protokolle vorliegend, 22 in Gruppe A, 26 in Gruppe B und 16 in Gruppe C. Sechs Protokolle der Gruppe A, sowie je zwei der Gruppe B und C konnten nicht berechnet werden. Der weibliche Anteil der PatientInnen war in jeder Gruppe höher. Im Durchschnitt waren die PatientInnen 10 Jahre alt (Median, wegen schiefer Verteilung). Die Altersverteilung der PatientInnen in den drei Gruppen war mit einer statistischen Sicherheit von 95 % nicht unterschiedlich (P-Wert > 0,05). Geprüft

wurde diese These mit einem Mood's Median Test (s. Tab. 7). Wurde derselbe Test mit $\alpha = 0,1$ durchgeführt, besteht ein signifikanter Altersunterschied zwischen Gruppe B und C. Gruppe C war mit einer statistischen Sicherheit von 90 % jünger als Gruppe B.

Die Altersverteilung der Mädchen unter den drei Gruppen war, geprüft mit einem multiplen f-Test nicht signifikant unterschiedlich (s. Tab. 8). Bezüglich der Altersverteilung der Buben bestand ein signifikanter Unterschied zwischen Gruppe A und Gruppe C (P-Wert < 0.05). Die vier Patienten der Gruppe C waren statistisch jünger als die sieben der Gruppe A (s. Tab. 9).

Keine der drei Gruppen zeigte einen signifikanten Altersunterschied zwischen Mädchen und Buben, in allen drei Gruppen war der p-Wert höher als 0,05 (A: p-Wert= 0.634116; B: p-Wert= 0.101111; C: p-Wert= 0.163409).

Tab. 6: Beschreibung der Gruppen

Parameter	Gruppe A					Gruppe B					Gruppe C					gesamt				
	Summe	Mittelwert	Stabw	Median	Schiefe	Summe	Mittelwert	Stabw	Median	Schiefe	Summe	Mittelwert	Stabw	Median	Schiefe	Summe	Mittelwert	Stabw	Median	Schiefe
Anzahl	22					26					16					64				
Anzahl w	15					22					12					49				
Anzahl m	7					4					4					15				
Alter		10,5	4,18	11,5	-0,3		11,6	3,45	12	-0,1		8,75	4,07	7,5	1,04		10,5	3,98	10	0,02
Alter w		10,2	4,62	11	0,08		12,1	3,46	12	-0,4		9,58	4,4	9,5	0,6					
Alter m		11,1	3,29	12	-2,2		9	2,16	8,5	1,19		6,25	0,96	6,5	-0,9					

Tab. 7: Altersverteilung Gruppen gesamt (Mood's Median Test)

Sample	Sample Size	n<=	n>	Median	95,0% lower CL	95,0% upper CL
A	22	8	14	11,5	7,79099	12,0697
B	25	12	13	12,0	9,0	14,8958
C	16	12	4	7,5	5,51725	11,9655

Test statistic = 5,66192 P-Value = 0,0589563 $\alpha = 0,05$

Tab. 8: Altersverteilung Mädchen

Multiple Range Tests

Method: 95,0 percent LSD

	Count	Mean	Homogeneous Groups
C	12	9,58333	X
A	15	10,2	X
B	21	12,0952	X

P-Value= 0,1867 $\alpha = 0,05$

Tab. 9: Altersverteilung Buben

Multiple Range Tests

Method: 95,0 percent LSD

	<i>Count</i>	<i>Mean</i>	<i>Homogeneous Groups</i>
C1	4	6,25	X
B1	4	9,0	XX
A1	7	11,1429	X

P-Value= 0,0346 α = 0,05

6.2 Nahrungsenergieaufnahme

Die täglich aufgenommene Nahrungsenergiemenge in kcal wurde in vier Klassen unterteilt.

1. ≤ 1200 kcal/d
2. 1201- 1600 kcal/d
3. 1601- 2000 kcal/d
4. ≥ 2001 kcal/d

Ob die aufgenommene Nahrungsenergiemenge [kcal/d] mit dem Alter [Jahre] der PatientInnen zusammenhing, wurde mithilfe einer linearen Regression berechnet. Das Ergebnis zeigte einen statistisch signifikanten Zusammenhang (P-Wert 0,0006). Die Geradengleichung war: **Alter = 4,58243 + 0,00369394*kcal/d**. Das Bestimmtheitsmaß (R^2) betrug allerdings nur 20.55 % und der Korrelationskoeffizient 0.453394, was einen relativ schwachen Zusammenhang bedeutete.

Ob sich die kcal-Aufnahme pro Tag zwischen den Gruppen unterschied, wurde mithilfe eines Fisher's LSD Test ermittelt. Die Nahrungsenergie wurde codiert in vier Klassen herangezogen. Es bestand kein statistisch signifikanter Unterschied. Das bedeutete alle Gruppen nahmen durchschnittlich die gleiche Nahrungsenergie zu sich (s. Tab. 10).

Weder die Gruppe noch das Geschlecht hatten Einfluss auf die kcal-Aufnahme (P-Wert $>0,05$). Durchgeführt wurde eine multifaktorielle Analyse. Jede Einflussgröße wurde separat berechnet, durch Entfernen der anderen Faktoren. Der einzige Einflussfaktor auf die Nahrungsenergieaufnahme war das Alter, das für diese Berechnung in zwei Gruppen unterteilt wurde (P-Wert = 0,0001). Altersklasse 1 war 10 Jahre und jünger, Altersklasse 2 war älter als 10 Jahre. Kinder von 0-10 Jahren

haben eine statistisch signifikant niedrigere kcal-Aufnahme pro Tag, als Kinder von 10 Jahren und älter (s. Tab. 11 und 12).

Tab. 10: Nahrungsenergie pro Gruppe

Multiple Range Tests for kcal by Gruppe

Method: 95,0 percent LSD

Gruppe	Count	LS Mean	LS Sigma	Homogeneous Groups
C	14	2,40154	0,246365	X
B	24	2,58473	0,191862	X
A	16	2,91749	0,214447	X

$\alpha = 0,05$

Tab. 11: Einflussfaktoren auf die kcal-Aufnahme

Analysis of Variance for kcal - Type III Sums of Squares

Source	Sum of Squares	Df	Mean Square	F-Ratio	P-Value
MAIN EFFECTS					
A:Gruppe	1,79722	2	0,898612	1,31	0,2802
B:Alter	12,355	1	12,355	17,96	0,0001
C:Geschlecht	1,35014	1	1,35014	1,96	0,1676
RESIDUAL	33,7153	49	0,688068		
TOTAL (CORRECTED)	55,4815	53			

$\alpha = 0,05$

Tab. 12: kcal-Aufnahme bezüglich Alter

Multiple Range Tests for kcal by Alter

Method: 95,0 percent LSD

Alter	Count	LS Mean	LS Sigma	Homogeneous Groups
1	28	2,12148	0,172136	X
2	26	3,14768	0,189307	X

P-Value= 0,0001 $\alpha = 0,05$

6.3 Glutenaufnahme der Gruppen

Ob das Alter, das Geschlecht, die Gruppe oder die durchschnittlich aufgenommene kcal-Menge einen Einfluss auf die aufgenommene Glutenmenge/ 1000 kcal hatte, wurde mithilfe multifaktoriellen ANOVA ermittelt. Die ANOVA Tabelle stellt die Variabilität des Glutengehalts bezüglich verschiedener Faktoren dar. Jede Einflussgröße wurde separat berechnet, durch Entfernen der anderen Faktoren. Die einzige statistisch signifikante Einflussgröße auf den Glutengehalt war die Gruppe

(P-Wert= 0,0000). Weder das Alter, das Geschlecht noch die kcal- Aufnahme hatten Einfluss wie viel Gluten die PatientInnen zu sich nahmen (s. Tab. 13).

Um die berechneten Glutengehalte pro Patient bzw. pro Gruppe (A, B oder C) statistisch miteinander zu vergleichen, wurde das aufgenommene Gluten pro protokollierten Tagen auf 1000 kcal beziehungsweise auf 1000 kJ bezogen (s. Tab. 14). Die Mittelwerte und Standardabweichungen sind unter den einzelnen Gruppen angegeben.

Die durchschnittliche Glutenaufnahme pro Woche der Gruppe A beträgt 0,03 g/ 1000 kcal. Drei von 16 PatientInnen nahmen Gluten in kleinen Mengen zu sich, die anderen hielten sich an die verordnete glutenfreie Diät. Die Glutenaufnahme pro Woche der Gruppe B mit einem Mittelwert von 10,30 g/ 1000 kcal und Gruppe C mit 9,94 g/ 1000 kcal war sehr ähnlich, sie unterschieden sich nicht signifikant voneinander (s. Tab. 15 und Abb. 1).

Die ZöliakiepatientInnen der Gruppe A nahmen auf Grund der einzuhaltenden Diät, bis auf wenige Ausnahmen kein Gluten zu sich. Weiters ist erkennbar, dass PatientInnen, die eine diagnostizierte Zöliakie haben, aber noch keine Diät halten (Gruppe C), nicht instinktiv glutenhaltige Produkte meiden. Die aufgenommene Glutenmenge unterscheidet sich nicht von derer, an gastroenterologischen Problemen leidenden PatientInnen (Gruppe B).

Tab. 13: Einflussfaktoren auf die Glutenaufnahme

Analysis of Variance for Glutengehalt - Type III Sums of Squares

<i>Source</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F-Ratio</i>	<i>P-Value</i>
A:Gruppe	954,889	2	477,444	33,09	0,0000
B:Alter	9,89167	1	9,89167	0,69	0,4121
C:Geschlecht	0,0129534	1	0,0129534	0,00	0,9762
D:kcal	11,3915	3	3,79717	0,26	0,8516
RESIDUAL	649,384	45	14,4308		
TOTAL (CORRECTED)	1780,19	52			

All F-ratios are based on the residual mean square error.

Tab. 14: Aufgenommene Glutenmenge der drei PatientInnengruppen

Protokoll-Note	Tage	Patient	Alter	Geschlecht	[g] Gluten/Wo	kcal/ Protokoll	kcal/ Tag	kJ/ Protokoll	kJ/ Tag	[g] Gluten/ 1000kcal	[g] Gluten/ 1000kJ
Gruppe A											
1	7	12A	4	m	0,0	11034,3	1576,3	42775,0	6110,7	0,00	0,00
3	7	3A	11	m	0,0	11777,2	1682,5	49572,1	7081,7	0,00	0,00
1	7	1A	12	m	0,0	16900,3	2414,3	70780,3	10111,5	0,00	0,00
1	6	7A	12	m	0,0	13816,1	2302,7	57752,2	9625,4	0,00	0,00
1	7	14A	12	m	0,0	16870,3	2410,0	70724,2	10103,5	0,00	0,00
1	7	15A	13	m	0,0	14385,8	2055,1	60295,5	8613,6	0,00	0,00
5		18A	14	m							
5		2A	4	w							
5		11A	4	w							
2	7	19A	4	w	2,6	8618,7	1231,2	36232,7	5176,1	0,30	0,07
	7	21A	5	w	0,0	10369,6	1481,4	43425,8	6203,7	0,00	0,00
5		4A	8	w							
1 bis 2	7	20A	9	w	0,2	13011,3	1858,8	54556,3	7793,8	0,02	0,00
1	7	16A	10	w	0,0	8272,3	1181,8	34572,3	4938,9	0,00	0,00
5		5A	11	w							
3	6	9A	11	w	0,0	12197,5	2032,9	51072,4	8512,1	0,00	0,00
1	7	6A	12	w	0,0	15707,7	2244,0	65732,0	9390,3	0,00	0,00
	7	10A	12	w	0,0	11731,7	1676,0	49534,5	7076,4	0,00	0,00
5		13A	12	w							
1 bis 2	7	8A	17	w	0,0	13135,8	1876,5	55146,8	7878,1	0,00	0,00
3	7	17A	17	w	1,0	9252,8	1321,8	38757,4	5536,8	0,11	0,03
	7	22A	17	w	0,0	22731,5	3247,4	97495,0	13927,9	0,00	0,00
Gruppe B											
1 bis 2	7	1b	7	m	90,0	9589,5	1369,9	40136,4	5733,8	9,39	2,24
1 bis 2	7	8b	8	m	162,0	12059,0	1722,7	49117,9	7016,8	13,43	3,30
2	6	9b	9	m	69,0	9330,0	1555,0	39035,6	6505,9	7,40	1,77
4 bis 5	6	19b	12	m	92,0	9833,7	1639,0	41217,8	6869,6	9,36	2,23
1 bis 2	7	20b	4	w	41,0	6302,8	900,4	26081,8	3726,0	6,51	1,57
1	7	3b	8	w	103,0	9287,5	1326,8	38956,9	5565,3	11,09	2,64
2	7	7b	9	w	56,0	8895,9	1270,8	36879,5	5268,5	6,30	1,52
3	7	14b	9	w	196,0	9725,0	1389,3	40668,4	5809,8	20,15	4,82

(Fortsetzung) Tab. 14: Aufgenommene Glutenmenge der drei PatientInnengruppen

Protokoll-Note	Tage	Patient	Alter	Geschlecht	[g] Gluten/Wo	kcal/ Protokoll	kcal/ Tag	kJ/ Protokoll	kJ/ Tag	[g] Gluten/ 1000kcal	[g] Gluten/ 1000kJ
4 bis 5	3	16b	9	w	24,0	7042,3	2347,4	28392,6	9464,2	3,41	0,85
4	7	2b	10	w	77,0	10685,2	1526,5	44692,3	6384,6	7,21	1,72
2	7	6b	10	w	96,0	11377,6	1625,4	47673,6	6810,5	8,44	2,01
2	6	18b	10	w	78,0	9598,3	1599,7	40182,0	6697,0	8,13	1,94
1 bis 2	7	21b	10	w	53,0	7089,2	1012,7	29680,9	4240,1	7,48	1,79
3	7	15b	12	w	260,0	12025,3	1717,9	49479,3	7068,5	21,62	5,25
4 bis 5	7	22b	12	w	92,0	10991,3	1570,2	46047,0	6578,1	8,37	2,00
	7	25b	12	w	299,0	16508,9	2358,4	69140,9	9877,3	18,11	4,32
3	7	13b	14	w	159,0	13470,2	1924,3	56389,0	8055,6	11,80	2,82
5		24b	14	w							
1	7	5b	15	w	136,0	13643,3	1949,0	56903,4	8129,1	9,97	2,39
2 bis 3	7	12b	15	w	83,0	11096,3	1585,2	46518,7	6645,5	7,48	1,78
1	7	17b	15	w	79,0	10063,3	1437,6	42175,4	6025,1	7,85	1,87
2	7	10b	16	w	173	16916,4	2416,6	70822,6	10117,5	10,23	2,44
	5	26b	16	w	62	8887,8	1777,6	37262,2	7452,4	6,98	1,66
1	7	4b	17	w	132,0	12025,2	1717,9	50269,9	7181,4	10,98	2,63
4	7	11b	17	w	66,0	4216,3	602,3	17634,5	2519,2	15,65	3,74
5		23b		w							
Gruppe C											
2	4	12c	5	m	32	4474,4	1118,6	18739,6	4684,9	7,15	1,71
3	8	14c	6	m	156,0	8769,1	1096,1	36678,0	4584,7	17,79	4,25
5		7c	7	m							
1	7	17c	7	m	56,0	14738,0	2105,4	61572,7	8796,1	3,80	0,91
1	5	15c	3	w	84	6368,3	1273,7	26673,8	5334,8	13,19	3,15
1	7	2c	4	w	113,0	8906,5	1272,4	37271,6	5324,5	12,69	3,03
4	7	11c	7	w	101,0	9220,0	1317,1	38602,5	5514,6	10,95	2,62
1	7	16c	7	w	27,0	6849,7	978,5	27436,8	3919,5	3,94	0,98
2	7	6c	8	w	85,0	7555,8	1079,4	31648,4	4521,2	11,25	2,69
1	7	8c	9	w	131,0	8902,3	1271,8	37236,2	5319,5	14,72	3,52
4	7	1c	10	w	86,0	8909,3	1272,8	37333,5	5333,4	9,65	2,30
3	7	5c	10	w	85,0	11628,2	1661,2	48721,4	6960,2	7,31	1,74
5		3c	11	w							
1	7	13c	13	w	130	13263,6	1894,8	55483,8	7926,3	9,80	2,34
1	6	10c	14	w	53,0	7511,5	1251,9	31481,7	5247,0	7,06	1,68
1	7	9c	19	w	167,0	16894,9	2413,6	70864,0	10123,4	9,88	2,36

Tab. 15: Glutenaufnahme der drei Gruppen

Gruppe	Mittelwert	Standardabweichung	Variationskoeffizient
A	0,03 ^a	0,07	289,729 %
B	10,30 ^b	4,52	43,8801 %
C	9,94 ^b	3,94	39,6643 %
P-Wert	0,0000		

a= eigenständiges Ergebnis, unterscheidet sich signifikant von den beiden anderen

b= kein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen B und C

$\alpha = 0,05$

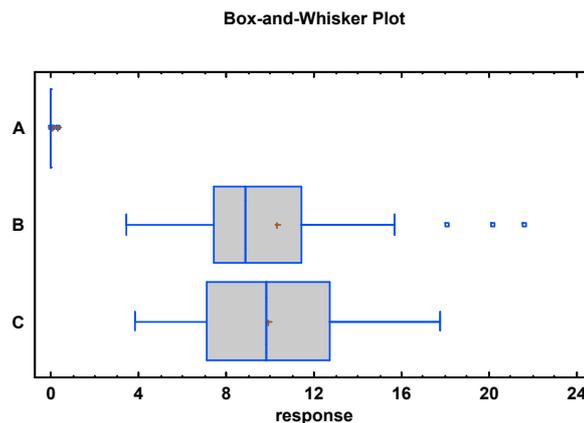


Abb. 1: Box and Whisker Plot

7. Diskussion

Die Schwierigkeit den Glutengehalt in Produkten durch reine Recherche zu berechnen, begann beim Weizen selbst. Wo wurde er angebaut, um welches Saatgut handelte es sich, wie waren die Umweltbedingungen während der Wachstumsperiode (CARSON und EDWARDS, 2009). Alleine hier waren stark variierende Unterschiede im Proteingehalt von 6 % bis zu 20 % (CARSON und EDWARDS, 2009; JENKINS, MILLS und BÉKÉS, 2009) möglich.

Wie hoch der Prolamin- und Glutelingehalt im Weizen selbst war, variierte statistisch signifikant alleine durch Verwendung unterschiedlicher Analysestandards für ELISA-Methoden (VAN ECKERT et al., 2006). Dass in dieser Erhebung für Weizen 12 % Gluten (MAR et al., 2009) angenommen wurde, war ein durch mehrere Studien belegter Mittelwert, denn sie berichteten von Ergebnissen im selben Größenbereich (SINGH und PALIWAL, 1986; BAKSHI und BAINS, 1987; DHINGRA, 2001; CURIC et al., 2001; HOODA, 2002; SINGH, 2004; PASHA et al., 2007; NITIKA et al., 2008)). 12 % Gluten im Weizen konnte aber die Vielzahl der Mischungen

unterschiedlicher Teile des Weizens und daraus resultierende Produkte nur annähern.

Weiters mussten Standardrezepturen als Grundlage für die Berechnungen dienen. Selbst bei gleichem Rezept aber unterschiedlich langer Backzeit würde sich am Beispiel Brot der Feuchtigkeitsgehalt im Endprodukt unterscheiden, und somit das Verhältnis des Mehlgehaltes im Produkt verändern. Man ging davon aus, dass jeder Bäcker sein Brot nach einem anderen Rezept und anders bäckt, wodurch nicht erhebliche Schwankungen entstanden.

Für viele Produkte konnten keine standardisierten Rezepturen gefunden werden. Wo möglich wurde auf Herstellerangaben zurückgegriffen. Auszeichnungen am Produkt selbst müssten vom Hersteller geprüft und fundiert sein, somit dienten diese als verlässliche Quelle. War auch dies nicht möglich, so wurde eine möglichst nahe Rezeptur herangezogen. Die Rezeptur des Produkts konnte schließlich nur bestmöglich angenähert werden. In vielen Ernährungsprotokollen beschrieben die PatientInnen die aufgenommenen Mengen nur in Stück oder Scheibe, die eigentlich aufgenommene Menge konnte nur erfahrungsgemäß geschätzt werden. Sie wurde teilweise, für alle Gruppen gleichermaßen dem Alter und somit der aufgenommenen Menge entsprechend adaptiert.

Um die Situation besser zu beschreiben, soll das Beispiel Tiramisú verdeutlicht werden. Im PatientInnenprotokoll wurde ein Stück Tiramisú vermerkt. Wie viel wiegt ein durchschnittliches Stück davon? Wie viel Biskotten sind in einem Stück? Wie viel Mehl ist in einer Biskotte? Wie viel Gluten enthält eine Biskotte? Für all diese Fragen mussten Annahmen getroffen werden. Die Glutenwerte für die genannten Produkte sind somit Näherungen, die sich nur durch chemische beziehungsweise biochemische Analysen produktspezifisch erheben lassen würden.

8. Schlussfolgerung

Die für diese Diplomarbeit notwendige Datenrecherche bezüglich des Glutengehalts in handelsüblichen Getreideprodukten erwies sich als schwierig, da dieser produktspezifisch noch nicht in der Literatur auffindbar war. Es konnten nur

Schätzwerte für den Glutengehalt angenommen werden. Somit war auch der Rückschluss der Glutenaufnahme [g/ 1000 kcal] von PatientInnen nur ein bestmöglich angenäherter Schätzwert.

Der Gesamtproteinanteil im Getreide, sowie der Prolamingehalt in diesem unterliegt großen Schwankungen, je nach Anbauggebiet, Umweltbedingungen, sowie je nach chemisch angewandter Analyseverfahren. Da Hersteller keine Rezepturbestandteile preisgaben, sondern gegebenenfalls den Weizenanteil im Produkt am Etikett auszeichneten, wurden diese Angaben als verlässliche Quellen erfasst. War das nicht möglich, mussten Standardrezepturen herangezogen werden, um auf die Produktzusammensetzung rückschließen zu können. Je nach Rohstoff, tatsächlich eingesetzter Rezeptur und Art der Zubereitung entstanden nicht erhebliche Schwankungen der Produktzusammensetzung, und des daraus resultierenden Glutengehalts im Endprodukt.

Da einige PatientInnen kein Wiegeprotokoll führten, sondern teilweise nur Angaben in Stück oder Scheiben machten, wurde für die aufgenommene Menge eines Produktes das Durchschnittsgewicht verwendet. Einige Protokolle konnten auf Grund der schlechten Protokollführung nicht erfasst werden. War ein aufgenommenes Produkt nicht in der Datenbank von PRODI[®]5.7 erfasst, so wurde es durch ein äquivalentes Produkt ersetzt, und als dieses weiter berechnet (z. B. faschierte Laibchen als Hackfleischgericht).

Würden die PatientInnen detaillierter Protokoll führen, dass die Gewichtsangaben sowie das Produkt und der Hersteller eindeutig wären, könnten hier Schätzungen vermieden werden. Es wären gezielte, biochemische Analysen durchführbar. Die möglichen Schwankungen bezüglich der Zusammensetzung der Produkte könnten eingegrenzt werden. Somit wäre eine präzisere Aussage möglich.

Ob sich dadurch an dem Ergebnis der Fragestellung signifikant etwas ändern würde, war fragwürdig. An Zöliakie erkrankte, nicht Diät haltende PatientInnen mieden glutenhaltige Produkte instinktiv nicht. Ihre Glutenaufnahme [g/ 1000 kcal] unterschied sich nicht signifikant von jener der gesunden Vergleichsgruppe.

9. Zusammenfassung

Diese Diplomarbeit war Teil einer Kooperation des St. Anna-Kinderspitals und des DLWT der Universität für Bodenkultur Wien im Rahmen einer „Zöliakie Follow-up Studie bei Kindern unter glutenfreier Ernährung“. Es galt das aufgenommene Gluten von drei PatientInnengruppen anhand von Ernährungsprotokollen zu ermitteln, welche mit PRODI®5.7 erfasst wurden. PatientInnen der Gruppe A hatten eine schon früher diagnostizierte Zöliakie und hielten glutenfreie Diät, Gruppe B litt an anderen gastroenterologischen Problemen und Gruppe C hatte eine kürzlich diagnostizierte Zöliakie, hielt jedoch noch keine Diät ein.

Zöliakie ist eine der häufigsten, lebenslang andauernden Krankheiten, die Prävalenz im europäischen Raum liegt zwischen 1:50 und 1:100 (LOHI et al., 2007; TOMMASINI, 2004). Diese chronische Entzündung des Dünndarms wird hervorgerufen durch Gluten, dem Klebereiweiß von Weizen oder verwandter Getreide (Dinkel, Roggen, Gerste, Kammut).

Laut DAVIS et al. (1981) beträgt der Proteingehalt in Weizen $13.85\% \pm 0.16\%$, 78-85 % des Gesamtproteingehalts im Endosperm bildet Gluten (Bushuk, 1985; Menjivar, 1990; Weegels et al., 1996). Nach PASHA et al. (2007) betrug der Trockenglutengehalt in Weizensorten 4,46-14,55 % mit einem Mittelwert von 11,66 %. Von Ergebnissen im selben Größenbereich berichteten weitere Studien (CURIC et al., 2001; LIN et al., 2003; SINGH, 2004; NITIKA et al., 2008). Der Secaliningehalt Roggenmehl betrug laut GESSENDORFER et al. (2009) 2,23g/ 100g, multipliziert mit dem Faktor 2 ergab einen „Glutengehalt“ von 4,46/ 100g. Für Berechnungen wurde in dieser Arbeit mit 12 % Gluten im Weizen, und 6 % im Roggen gerechnet (MAR et al., 2009).

Die ZöliakiepatientInnen der Gruppe A nahmen wegen der einzuhaltenden Diät bis auf wenige Ausnahmen kein Gluten zu sich. Gruppe A nahm somit 0,03 g Gluten/ 1000 kcal auf, und unterschied sich signifikant von Gruppe B und C. PatientInnen, die eine diagnostizierte Zöliakie hatten, aber noch keine Diät hielten (Gruppe C) mieden nicht instinktiv glutenhaltige Produkte. Gruppe B nahm 10,3 g/ 1000 kcal auf, Gruppe C 9,94 g/ 1000 kcal. Zwischen Gruppe B und C gab es keinen statistisch signifikanten Unterschied.

10. Abstract

This diploma thesis was part of a cooperation study between the St. Anna Children's Hospital and DLWT of the University of Natural Resources and Life Sciences, Vienna, about the validity of non-invasive tests in following-up pediatric celiac patients. The principal task of the diploma thesis was to establish the gluten-intake of three different groups of patients on the basis of food-records. These records were collected by PRODI®5.7. Patients of group A were previously positively detected for celiac disease (CD) and adhere to a gluten-free diet, group B has other gastroenterological problems and patients of group C have a shortly diagnosed celiac disease, but have not yet begun with a gluten-free diet.

CD is one of the most common lifelong diseases worldwide. The prevalence in Europe ranges of from 1:50 and 1:100 (LOHI et al., 2007; TOMMASINI, 2004). The chronic inflammation of the small intestine is caused by gluten of wheat or similar cereals (rye, barley, spelt).

According to DAVIS et al. (1981) the crude protein content in wheat ranges from $13.85\% \pm 0.16\%$, 78-85% of the total protein content is formed by gluten. The study of PASHA et al. (2007) found a gluten value in wheat of 11.66%. These results were in agreement with other working groups (CURIC et al., 2001; LIN et al., 2003; SINGH, 2004; NITIKA et al., 2008). The secalin content of rye amounts to 2.23g/ 100g, multiplied with the factor 2 results a "gluten" content of 4.46g/ 100g. In this study a gluten content of 12% in wheat and 6% in rye was used for calculations (MAR et al., 2009).

Because of the gluten-free diet patients of group A, with a few exceptions didn't consume gluten. The average gluten intake was 0.03 g/ 1000 kcal, and was significantly different from group B and C. Patients with a clinically suspected and only shortly diagnosed CD (group C) did not instinctively avoid gluten containing products. The average gluten-intake of group B was 10.3 g/ 1000 kcal and of group C 9.94 g/ 1000 kcal. They didn't show a significant difference.

11. Literaturverzeichnis

- AL-TOMA A, GOERRES MS, MEIJER JW, PENA AS, CRUSIUS JB, MULDER J. (2006) Human leukocyte antigen-DQ2 homozygosity and the development of refractory celiac disease and enteropathy-associated T-cell lymphoma. *CLIN. Gastroenterol. Hepatol.* 4: 315-319.
- ANTES S (2003) Chemische und backtechnische Eigenschaften reoxidierter Glutekinuntereinheiten aus Weizen. Verlag Dr. Hut/ München
- AUINGER-PFUND E, BREITENEDER E, HASSLER J, JENECEK H, KALTENBACHER C, MONTIBELLER G, REINPRECHT R, RENGNER N, SCHRANZ K, SCHRANZ U. (2010) Lehrbuch der Konditorei. 5. Auflage 2010. Trauner Verlag/ Linz, Austria. ISBN 978-3-85499-365-0
- BAKSHI AK, BAINS GS. (1987) Study of physico-chemical, rheological, baking and noodle quality of improved durum and bread wheat cultivars. *J Food Sci Technol* 24: 217-221
- BERGHOFER E, SCHÖNLECHNER R. (2009) Overview of Gluten-Free (Cereals and Other Raw Materials and their Properties). In *The Science of Gluten-Free Foods and Beverages*. Proceedings of the First Conference of Gluten-Free Cereal Products and Beverages. (ed. Arendt E.K., Dal Bello F.) Hrsg. AACC international. pp. 61-68
- BURNOUF T und BIETZ JA (1984) *J Chromatography* 299:185
- BUSHUK W. (1985) Rheology: Theory and applications to wheat flour dough. In *Rheology of Wheat Products* (H. Faridi, ed.), American Association of Cereal Chemists, St. Paul, MN. pp. 1-26
- Codex Alimentarius Austriacus* Backerzeugnisse B18 „Blatt 1-12 (Feb 2010)
- CURIC D. (2001) Gluten as a standard of wheat quality. *Food Technol. Biotechnol.* 39(4) pp. 353-361
- DHINGRA S. (2001) Physico-chemical, functional and nutritional properties of cereal pulse blends in bread making quality. MSc thesis, CCSHAU, Hisar, India
- DZG Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V. Klassifizierung nach MARSH. <http://www.dzg-online.de/MARsh-kriterien.175.0.html> (Stand 18.01.2010)
- EBERMANN R, ELMADFA I. (2008) Lehrbuch der Lebensmittelchemie und Ernährung. Springer Verlag/ Wien S. 326-328 ISBN 978-3-211-48649-8
- EDWARDS NM, IZDORCZYK MS, DEXTER JE, BILIADERIS CG (1993) Cooked Pasta Texture: Comparison of Dynamic Viscoelastic Properties to Instrumental Assessment of Firmness. *Cereal Chemistry* 70(2):122-126
- EWART JAD (1989) *Food Chemistry* 32:135
- GAENZLE G, SCHWAB C. (2009) Exploitation of the metabolic potential of lactic acid bacteria for improved quality of gluten-free bread. In *The Science of Gluten-Free Foods and Beverages*. Proceedings of the First Conference of Gluten-Free Cereal Products and Beverages. (ed. Arendt E.K., Dal Bello F.) Hrsg. AACC international. pp. 99-112
- GESSENDORFER B., KOEHLER P., WIESER H. (2009) Preparation and characterization of enzymatically hydrolyzed prolamins from wheat, rye, and barley as references for immunochemical quantitation of partially hydrolyzed gluten. *Analytical and Bioanalytical Chemistry* 395: 1721-1728
- GIORGETTI GM, LOMBARDO M, SANDRI G, BRANDIMARTE G, TURSIA. (2008) A retrospective study of clinical manifestations of celiac disease: An 18 years review of activity in our Hospital. *Italian Journal of Allergy and Clinical Immunology.* 18: 54-60
- HOLTMEIER W, CASPARY W.F. (2006) Celiac disease. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 1:3
- HOODA S. (2002) Nutritional evaluation of fenugreek supplement wheat products. MSc thesis, CCSHAU, Hisar, India.
- IMMER U, HAAS-LAUTERBACH S (2009) Detection of gluten and related proteins in foods and beverages and safety issues related to gluten free foods- specific detection with the R5 antibody in a ready-to-use test kit for industry. AACC international (Hrsg.) *The Science of Gluten-Free Foods and Beverages*. Proceedings of the First International Conference of Gluten-Free Foods and Beverages. S.41-52
- KASPER H. (2004) Ernährungsmethodik und Diätetik, Urban & Fischer Bei Elsevier, München; Auflage: 10., neubearb. A., ISBN-13: 978-3437420115 pp. 167-172
- KARELL K, LOUKA AS, MOODIE SJ, ASCHER H, CLOT F, GRECO L, CICLITIRA PJ, SOLLID LM, PARTANEN J. (2003) European genetics cluster on celiac disease. HLA types in celiac disease patients not carrying the DQA1*05- DQB1*02 (DQ2) heterodimer: results from the European genetics cluster on celiac disease. *Hum. Immunol.* 64: 469-477.

- KELLER R. (2003) KLINische Symptomatik „Zöliakie, ein Eisberg“. Monatsschrift Kinderheilkunde. Heidelberg 151.2003, 706-714.
- KHAN K, BUSHUK W. (1978) Backers Dig 52:14
- KONING F, SCHUPPAN D, CERF-BENSUSSAN N, SOLLID LM. (2005) Pathomechanisms in celiac disease. Best Pract Res CLIN Gastroenterol 19:373-387.
- KORPONAY-SZABO I.R., KOVACS J.B., CZINNER A., GORÁ CZ G., VÁMOS A., SZABÓ T. (1999) High prevalence of silent celiac disease in preschool children screened with IgA/IgG antiendomysium antibodies. J Pediatr Gastroenterol Nutr 28 (1): 26-30
- LIN P, CHIANG SH, CHANG CY (2003) Comparison of rheological properties of dough prepared with different wheat flours. J. Food Drug Anal. 11 (3) pp. 220-225
- LOHI S., MUSTALAHTI K., KAUKINEN K., LAURILA K., COLLIN P., RISSANEN H., LOHI O., BRAVI E., GSPARIN M., REUNANEN A., MÄKI M. (2007) Increasing prevalence of coeliac disease over time. Aliment Pharmacol Ther, 26: 1217-25
- MAKI M., MUSTALAHTI K., KOKKONEN J., KULMALA P., HAAPALAHTI M., KARTTUNEN T., ILONEN J., LAURILA K., DAHLBOM I., HANSSON T., HÖPFL P., KNIP M. (2003) Prevalence of Celiac disease among children in Finland. N Engl J Med 348 (25): 2517-24
- MAR A, JENECEK H, KAPPLMÜLLER J, NIMMERVOLL W, PAYER H, SANDBICHLER J, SPERRER J, STEFAN M. (2009a) Lehrbuch der Bäckerei. 2. Auflage 2009. Trauner Verlag/ Linz, Austria. ISBN 978-3-85499-634-7
- MAZZARELLA G, MAGLIO M, PAPARO F, NARDONE G, STEFANILE R, GRECO L, VAN DE WAL Y, KOOY Y, KONING Y, AURICCHIO S, TRONCONE R. (2003) An immunodominant DQ8 restricted gliadin peptide activates small intestinal immune response in in vitro cultured mucosa from HLA-DQ8 positive but not HLA-DQ8 negative coeliac patients. Gut 52: 57-62
- MENJIVAR J. (1990). Fundamental aspects of dough rheology. In Dough Rheology and Baked Product Texture (H. Faridi and JM Faubion, eds.) pp 1-28, AVI Publishing, New York.
- NITIKA, DARSHAN PUNIA, N. KHETARPAUL (2008) Physico-chemical characteristics, nutrient composition and consumer acceptability of wheat varieties grown under organic and inorganic farming conditions. International Journal of Food Science and Nutrition, May 2008; 59(3) : 224-245
- OSBORN TB (1907) The proteins of wheat kernel. Washington D.C., Carnegie Institute, Publication No 84.
- ROMA E., PANAYIOTOU J., KARANTANA H., CONSTANTINIDOU C., SIAKAVELLAS S.I., KRINI M., SYRIOPOULOU V.P., BAMIAS G. (2009) Changing Pattern in the CLINical Presentation of Pediatric Celiac Disease: A 30-Year Study. Digestion 80:185–191
DOI: 10.1159/000227275
- ROSTAMI K., MULDER C.J.J., WERRE J.M., VAN BEUKELEN F.R., KERCKHAERT J., CRUSIUS J.B.A., PENA A.S., WILLKENS L.A., MEIJER J.W.R. (1999) High prevalence of celiac disease in apparently healthy blood donors suggests a high prevalence of undiagnosed celiac disease in the Dutch population. Scand J Gastroenterol 34(3):276-9
- SCHÄR. Coeliac disease resource center: Zöliakie. <http://www.coeliaccentre.org/de/guideLines/zoeliakie> (18.01.2010)
- SCHUMANN M, DAUM S, SCHULZKE JD, ZEITZ M. (2009) Zöliakie. Der Gastroenterologe 2009 4: 19-26
- SHEWRY PR, D'OVIDIO R, LAFIANDRA D, JENKINS JA, CLARE MILLS EN, FERENC BÉKÉS F (2009) Wheat Grain Proteins. In: Wheat: Chemistry and Technology. 4th Edition Hrgb. und Verlag: AACC Int. (Ed. by Khan K. and Shewry PR.) ISBN 978-1-891127-55-7
- SINGH G, PALIWAL SC (1986) Physico-chemical, MILLING and bread making quality of varieties of durum wheats. Bull Grain Technol 24: 73-76
- SINGH S. (2004) Evaluation of wheat varieties and development of high fibre biscuits. MSc thesis, CCSHAU, Hisar, India
- SOLLID LM, KHOSLA C. (2005) Future therapeutic options for celiac disease. Nature CLINical practice. Gastroenterology & Hepatology. VOL 2, NO 3: 140-147
- STEIN J. (2006) Einheimische Sprue (Zöliakie) KLINik, Diagnostik, Therapie. Schwerpunkt Gastroenterologie/Ernährungsmedizin, Medizinische KLINik. I-ZAFES am KLINikum der Johann Wolfgang von Goethe-Universität, Frankfurt. Der Internist 9. CME Springer 47:929-938
- SZLACHCIC A, PARADOWSKI L. (2009) CLINical differences of celiac disease in schoolchildren and adults. Advances in CLINical and Experimental Medicine. 18: 153-158
- TOMMASINI A., NOT T., KIREN V, BALDAS V, SANTON D, TREVISIOL C, BERTI I, NERI E, GERARDUZZIT, BRUNO I, LENHARDT A, ZAMUNER E, SPANÓ A, CROVELLA S, MARTELLOSI S, TORRE G, SBLATTERO D, MARZARI R, BRADBURY A, TAMBURLINIG, VENTURA A. (2004) Mass screening for coeliac disease using antihuman transglutaminase antibody assay. Arch Dis Child. 89: 512-5

VAN ECKERT R , BERGHOFER E. CICLITIRA PJ, CHIRDO F, DENERY-PAPINI S, ELLIS HJ, FERRANTI P , GOODWIN P , IMMER U, MAMONE G , ME´NDEZ E , MOTHE S T, NOVALIN S, OSMAN A ,RUMBO M, STERN M , THORELL L, WHIM A , WIESER H. (2006) Towards a new gliadin reference material–isolation and characterisation. Journal of Cereal Science 43 (2006) 331–341

VOGELSANG H. (2008) Zöliakie: Tendenz steigend. Journal Ernährungsmedizin. 3:12

VOGELSANG H. (2009) Zöliakie. J Gastroenterol Hepatol Erkr. 7(1): 10-14

WEEGELS PL, HAMER RJ AND SCHOFIELD JD. (1996) Functional properties of wheat glutenin. J. Cereal Sci. 23, pp 1-18

WIESER H, SEILMEIER W, BELITZ H-D (1991) Getreide, Mehl, Brot **45**:35

WRIGLEY CW (2009) Wheat: A Unique Grain for the World. In: Wheat: Chemistry and Technology. 4th Edition Hrsg. und Verlag: AACC Int. (Ed. by Khan K. and Shewry PR.) ISBN 978-1-891127-55-7

www.preventceliacdisease.com (24.11.2009)

12. Anhang, PatientInnenprotokolle

1A

55 Gramm
90 Gramm
35 Gramm
110 Gramm
180 Gramm
121 Gramm
81 Gramm
138 Gramm
180 Gramm
350 Gramm
125 Gramm
125 Milliliter
250 Milliliter
250 Milliliter
375 Milliliter

55 Gramm
60 Gramm
35 Gramm
2 Gramm
70 Gramm
90 Gramm
41 Gramm
50 Gramm
15 Gramm
74 Gramm
165 Gramm
60 Gramm
8 Gramm
30 Gramm
100 Gramm
40 Gramm
30 Gramm
110 Gramm
250 Milliliter
375 Milliliter
125 Milliliter
200 Milliliter
250 Milliliter

55 Gramm
90 Gramm
30 Gramm
15 Gramm
100 Gramm
40 Gramm
15 Gramm
100 Gramm
80 Gramm
8 Gramm
130 Gramm
55 Gramm
60 Gramm
30 Gramm
2 Gramm
20 Gramm
250 Milliliter
125 Milliliter
500 Milliliter
375 Milliliter

Samstag, 11. Juli 2009

Salztangerl glutenfrei
Briocheblume (Resch&Frisch) gf
Butter
Banane frisch
Brathähnchen
Reis parboiled gegart
Bratkartoffeln
Griechischer Salat
Nöm Crememix Stracciatella
Pommes frites
Magnum Mandel
Orangensaft
Kakao
Wasser
Active O²

Sonntag, 12. Juli 2009

Salztangerl glutenfrei
Semmel glutenfrei
Butter
Salami
Spiegelei m. Speck
GF Briocheblume (Resch&Frisch) (gf)
Lammkeule gebacken (gf)
Kartoffeln gebraten
Tomaten gegart
Reis parboiled gegart
Weißkraut
Mohnfessel (Resch&Frisch) (gf)
Salami
Butter
Semmel Resch&Frisch (gf)
Neuburger
Tomaten
Banane frisch
Kakao
Orangensaft
Wasser
Vollmilch
Himbeersaft

Montag, 13. Juli 2009

Salztangerl Resch&Frisch (gf)
Briocheblume Resch&Frisch (gf)
Butter
Himbeermarmelade
Pfirsich frisch
Stachelbeeren
Himbeere frisch
GF Nudeln Schär
Weißkraut gegart
Rapsöl
Gurkensalat
Salztangerl Resch&Frisch (gf)
Semmel Resch&Frisch (gf)
Butter
Schnittlauch
Radieschen
Kakao
Orangensaft
Wasser
Himbeersaft

55 Gramm
90 Gramm
35 Gramm
25 Gramm
50 Gramm
60 Gramm
2 Gramm
12 Gramm
110 Gramm
50 Gramm
540 Gramm
360 Gramm
175 Gramm
15 Gramm
250 Milliliter
125 Milliliter
375 Milliliter
500 Milliliter

55 Gramm
90 Gramm
35 Gramm
47 Gramm
162 Gramm
250 Milliliter
50 Gramm
15 Gramm
240 Gramm
140 Gramm
60 Gramm
25 Gramm
20 Gramm
250 Milliliter
500 Milliliter
250 Milliliter

120 Gramm
35 Gramm
160 Gramm
60 Gramm
40 Gramm
20 Gramm
2 Gramm
60 Gramm
2 Gramm
70 Gramm
43 Gramm
4 Gramm
70 Gramm
30 Gramm
250 Milliliter
125 Milliliter
600 Milliliter
500 Milliliter
500 Milliliter

60 Gramm
2 Gramm
40 Gramm
30 Gramm
35 Gramm
100 Gramm
146 Gramm
110 Gramm
100 Gramm
100 Gramm
100 Gramm
160 Gramm
10 Gramm
15 Gramm
250 Milliliter
500 Milliliter

Dienstag, 14. Juli 2009

Salztangerl Resch&Frisch (gf)
Briocheblume Resch&Frisch (gf)
Butter
Tomaten
Mozarella
Paprika rot
Olivenöl
Himbeere
Banane
Nektarine
Pizza Prosciutto gf
Pizza Calzone gf
Salat mit Dressing
Mozarella
Kakao
Orangensaft
Wasser
Himbeersaft

Mittwoch, 15. Juli 2009

Salztangerl Resch&Frisch gf
GF Briocheblume Resch&Frisch
Butter
Banane
Zuckermelone
klare Suppe
Karotte
Nudeln gf
Marillknödel (gf)
Topfenknödel (gf)
Gewürzbrot Resch&Frisch (gf)
Butter
Radieschen
Kakao
Wasser
Himbeersaft

Donnerstag, 16. Juli 2009

Gewürzbrot Resch&Frisch gf
Marille
Zuckermelone
Butter
Neuburger
Radieschen
Schnittlauch
Lachsfilet
Öl
Bratkartoffeln
glacierte Karotten
Zucker
Grüner Salat
Tomaten
Kakao
Orangensaft
Himbeersaft
Wasser
Active O²

Freitag, 17. Juli 2009

Gewürzbrot Resch&Frisch (gf)
Salami
Neuburger
Butter
Marille
Pfirsich
Wienerschnitzel (gf)
Kartoffeln
Gurkensalat
Reis parboiled
Kaffeegenuss Joghurt
Marillknödel (gf)
Butter
Brösel gf
Kakao
Wasser

3A

Montag, 03. August 2009

250 Milliliter Kakao
150 Gramm Cornflakes (gf)
100 Gramm Brot Schär (gf)
250 Milliliter Currysuppe
15 Gramm MAOAM
40 Gramm Brot Schär (gf)
30 Gramm Putenschinken
250 Milliliter Wasser
250 Milliliter Fanta

Dienstag, 04. August 2009

250 Milliliter Kakao
180 Gramm Birne
100 Gramm Kartoffeln gegart
80 Gramm Joghurt
80 Gramm Karotten
10 Gramm Brot Mix-Mix B/Brotbackmischung
glutenfrei Schär
10 Gramm Öl
180 Gramm Mango
100 Gramm Maisbrot
300 Gramm Linsensuppe
100 Gramm Banane frisch
750 Milliliter Wasser

Mittwoch, 05. August 2009

150 Gramm Cornflakes gf
50 Gramm Wafer Pocket Schär (gf)
98 Gramm Putenwürstl gf
70 Gramm Kartoffel gekocht
10 Gramm Butter
250 Gramm Mangoshake
35 Gramm Nudeln gf
70 Gramm Kartoffeln
180 Gramm Knacker gebraten
5 Gramm Öl
300 Gramm Birne
200 Milliliter Wasser
250 Milliliter Sprite

Donnerstag, 06. August 2009

100 Gramm Cornflakes
250 Milliliter Kakao
150 Gramm Birne
100 Gramm Brot Schär (gf)
250 Gramm Joghurt
100 Gramm Kartoffeln
100 Gramm Panini (Schär) GF,eifrei,MF
100 Gramm Putenschinken
100 Gramm Gemischter salat (mariniert)
18 Gramm Haribo Colaflaschen
250 Milliliter Sprite
250 Milliliter Wasser

Freitag, 07. August 2009

150 Gramm Cornflakes
250 Gramm Kakao
150 Gramm Joghurt
110 Gramm Banane
100 Gramm Gemüse gegart
8 Gramm Öl

100 Gramm Brot Schär (gf)
75 Milliliter Bananeneis
40 Gramm Brot Schär (gf)

15 Gramm Käse 45% F.i.T.
40 Gramm Gemischtersalat
250 Milliliter Sprite
250 Milliliter Wasser

Samstag, 08. August 2009

150 Gramm Cornflakes
50 Gramm Panini
125 Gramm Putenleberkäse
70 Gramm Pop corn
130 Gramm Fischstäbchen GlutenfreiF
10 Gramm Öl
110 Gramm Kartoffelsalat
250 Milliliter Sprite
250 Milliliter Fanta
250 Milliliter Wasser

Sonntag, 09. August 2009

150 Gramm Cornflakes
100 Gramm Gemüse gegart
8 Gramm Öl
100 Gramm Brot Schär (gf)
75 Gramm Gewürzgurke
100 Gramm Wafer Pocket Schär (gf)
100 Gramm Brot Schär (gf)
40 Gramm Gemischtersalat
150 Milliliter Kartoffel- Tomatensuppe
400 Milliliter Wasser

6A

Montag, 14. September 2009

58 Gramm	Weckerl (hell) (gf)
10 Gramm	Joghurtbutter
30 Gramm	Nutella
58 Gramm	Weckerl (dunkel) gf
70 Gramm	Spaghetti gf
30 Gramm	Pesto
60 Gramm	Karotten
27 Gramm	Snickers
50 Gramm	Weintrauben weiß
250 Milliliter	Hühnersuppe
45 Gramm	Reis
60 Gramm	Kornspitz gf
10 Gramm	Joghurtbutter
50 Gramm	Feta
100 Gramm	Feldgurke frisch
250 Milliliter	Vollmilch
1000 Milliliter	Wasser

Dienstag, 15. September 2009

36 Gramm	Toastbrot gf
16 Gramm	die Joghurt Butter Meggle
30 Gramm	Nutella
60 Gramm	Mohnflessel gf
30 Gramm	Schinken
15 Gramm	Käse 45% F.i.T.
70 Gramm	Hühnerfleisch gebraten
140 Gramm	Kartoffeln
50 Gramm	Karottengemüse
8 Gramm	Olivenöl
60 Gramm	Mars
18 Gramm	Toastbrot gf
70 Gramm	Brot gf
10 Gramm	Butter
30 Gramm	Gouda
30 Gramm	Schinken
20 Gramm	Apfel
72 Gramm	Toastbrot
60 Gramm	Schinken
60 Gramm	Gouda
40 Gramm	Ketchup
50 Gramm	Feldgurke frisch
400 Milliliter	Vollmilch
20 Gramm	Feta
500 Milliliter	Wasser
450 Milliliter	Eistee

Mittwoch, 16. September 2009

36 Gramm	Toastbrot
20 Gramm	Butter
40 Gramm	Nutella
250 Gramm	Gulasch
100 Gramm	Spätzle gf
140 Gramm	Kartoffeln gegart
70 Gramm	Reiswaffeln Schoko
200 Gramm	Spinatstrudel gf
100 Gramm	Apfelstrudel gf
400 Milliliter	Vollmilch
750 Milliliter	Wasser
60 Gramm	Milly Magic Pops gf
200 Gramm	Vollmilch
36 Gramm	Toastbrot gf
15 Gramm	Schinken
15 Gramm	Gouda
20 Gramm	Butter

240 Gramm	Pommes frites Mc Donalds
40 Gramm	Ketchup
180 Gramm	Apfelstrudel gf
100 Gramm	Spinatstrudel gf
36 Gramm	Toastbrot gf
30 Gramm	Schinken
30 Gramm	Bergkäse
500 Milliliter	Wasser
500 Milliliter	Eistee
200 Milliliter	Vollmilch

Freitag, 18. September 2009

60 Gramm	Milly Magic Pops gf
200 Milliliter	Vollmilch
60 Gramm	Schokocroissant gf
60 Gramm	Landbrot (Schär) gf
20 Gramm	Hüttenkäse
50 Gramm	Kantwurst
10 Gramm	Butter
125 Gramm	Leberkäse
3 Gramm	Öl
60 Gramm	Erbsen
200 Gramm	Pürree
30 Gramm	Chinakohlsalat m. Dressing
36 Gramm	Toastbrot gf
15 Gramm	Schinken
15 Gramm	Käse 45% F.i.T.
60 Gramm	Landbrot (Schär) gf
40 Gramm	Kantwurst
20 Gramm	Butter
500 Milliliter	Wasser
330 Milliliter	Vollmilch

Samstag, 19. September 2009

50 Gramm	Milly Magic Pops gf
140 Gramm	Feigen
70 Gramm	Banane
50 Gramm	Apfel
26 Gramm	Rosinen
250 Gramm	Pizza Prosciutto gf
60 Gramm	Landbrot (Schär) gf
30 Gramm	Salami
50 Gramm	Feta
500 Milliliter	Wasser
680 Milliliter	Vollmilch

Sonntag, 20. September 2009

50 Gramm	Milly Magic Pops gf
60 Gramm	Karotten
170 Gramm	Schweinsbraten
250 Gramm	Reis
30 Gramm	Schokocroissant gf
60 Gramm	Apfeltasche gf
80 Gramm	Chips
250 Gramm	Pizza gf
480 Milliliter	Vollmilch
750 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Kräutertee
4 Gramm	Zucker

7A

Mittwoch, 02. September 2009

120 Gramm	Landbrot (Schär)
45 Gramm	Butter
30 Gramm	Marillenmarmelade
50 Gramm	Extrawurst
200 Gramm	gefüllte Paprika
50 Gramm	Tomatensauce
100 Gramm	Marmorkuchen gf
40 Gramm	Butter
50 Gramm	Extrawurst
40 Gramm	Feldgurke frisch
250 Milliliter	Kakao
250 Milliliter	Latella Erdbeer
750 Milliliter	Wasser
500 Milliliter	Himbeersaft

Donnerstag, 03. September 2009

45 Gramm	Corflakes gf
170 Gramm	Hühnerschnitzel natur
150 Gramm	Reis gegart
80 Gramm	Currysauce
250 Milliliter	Ziegenmilch
3 Gramm	Kakaopulver
375 Milliliter	Apfel-Birnensaft
1000 Milliliter	Himbeersaft
500 Milliliter	Latella Erdbeer
125 Milliliter	Wasser
125 Milliliter	Vollmilch

Freitag, 04. September 2009

30 Gramm	Cornflakes gf
125 Milliliter	Vollmilch
250 Milliliter	Ziegenmilch
3 Gramm	Kakaopulver
50 Gramm	Weißbrot gf
30 Gramm	Butter
15 Gramm	Marillenmarmelade
120 Gramm	Fischstäbchen gf
250 Gramm	Kartoffeln gegart
10 Gramm	Öl
9 Gramm	Haribo Colaflaschen
100 Gramm	Weintrauben weiß
100 Gramm	Biscuitroulade gf
50 Gramm	Gouda
30 Gramm	Käsewurst
30 Gramm	Butter
100 Gramm	Vollkornweckerl gf
150 Gramm	Weintrauben weiß
1300 Milliliter	Himbeersaft
250 Milliliter	Apfelsaft 100%

Samstag, 05. September 2009

84 Gramm	Toastbrot gf
45 Gramm	Butter
30 Gramm	Marillenmarmelade
100 Gramm	Weintrauben weiß
16 Gramm	Milky way
100 Gramm	Semmelknödel gf
150 Gramm	Gulasch
1 Gramm	PEZ
70 Gramm	Apfel
9 Gramm	Haribo Colaflaschen
80 Gramm	Landbrot gf
15 Gramm	Butter
40 Gramm	Schwarzwälderwurst
16 Gramm	Milky way
10 Gramm	Fizzers
250 Milliliter	Ziegenmilch
3 Gramm	Kakaopulver
250 Gramm	Latella Erdbeer
300 Milliliter	Eistee
250 Milliliter	Apfelsaft 100%
250 Milliliter	Wasser

Sonntag, 06. September 2009

56 Gramm	Toastbrot gf
30 Gramm	Butter
30 Gramm	Marmelade
180 Gramm	Kartoffeln gegart
140 Gramm	Schnitzel gebacken gf
105 Gramm	Reis gegart
50 Milligramm	Schokocreme
100 Gramm	Schnitzel gebacken gf
50 Gramm	Vollkornbrot glutenfrei
30 Gramm	Schinken
250 Milliliter	Ziegenmilch
3 Gramm	Kakaopulver
1000 Milliliter	Himbeersaft
625 Milliliter	Orangensaft 100%
375 Milliliter	Wasser

Montag, 07. September 2009

125 Milliliter	Vollmilch
70 Gramm	Cornflakes gf
50 Gramm	Karottengemüse
150 Gramm	Kartoffeln gegart
50 Gramm	Kabeljau gebraten
10 Gramm	Öl
150 Gramm	Cremissimo
140 Gramm	Bratwürstl
60 Gramm	Landbrot gf
20 Gramm	Ketchup
10 Gramm	Senf
30 Gramm	Paprika
30 Gramm	Feldgurke frisch
375 Milliliter	Ziegenmilch
5 Gramm	Kakaopulver
650 Milliliter	Apfelsaft 100%
375 Milliliter	Wasser
750 Milliliter	Himbeersaft
500 Milliliter	Latella Erdbeer

8A

Montag, 02. November 2009

Dienstag, 27. Oktober 2009

1100 Milliliter	Peptamen junior
100 Gramm	Banane
200 Milliliter	Bioni MultiFiber
150 Gramm	Fruchtjoghurt
150 Milliliter	Tomatensuppe
35 Gramm	Brot
530 Milliliter	Wasser
70 Milliliter	Orangensaft

Mittwoch, 28. Oktober 2009

900 Milliliter	Peptamen
100 Gramm	Griespudding
400 Milliliter	Bioni MultiFiber
30 Gramm	Kartoffelpüree
10 Gramm	Salat gemischt
70 Gramm	Joghurt
5 Gramm	Butterkeks
100 Gramm	Apfel
610 Milliliter	Wasser
90 Milliliter	Tee ungezuckert

Donnerstag, 29. Oktober 2009

1200 Milliliter	Peptamen
6 Gramm	Salami
5 Gramm	Weintrauben weiß
100 Gramm	Joghurt
10 Gramm	Butterkeks
40 Gramm	Mandarine
120 Milliliter	Nudelsuppe
20 Gramm	Weißbrot
200 Milliliter	Bioni MultiFiber
610 Milliliter	Wasser
70 Milliliter	Tee
60 Milliliter	Himbeersaft

Freitag, 30. Oktober 2009

1200 Milliliter	Peptamen
15 Gramm	Käse
22 Gramm	Toastbrot
300 Milliliter	Bioni MultiFiber
100 Gramm	Banane
15 Gramm	Biscotten
100 Milliliter	Brokkolicremesuppe
780 Milliliter	Wasser
70 Milliliter	Tee mit Zucker

Samstag, 31. Oktober 2009

900 Milliliter	Peptamen
300 Milliliter	Bioni MultiFiber
60 Gramm	Ei gekocht
22 Gramm	Toastbrot
50 Gramm	Käse
40 Gramm	Mandarine
10 Gramm	Biscotten
100 Milliliter	Kartoffelsuppe
40 Gramm	Brot
660 Milliliter	Wasser
120 Milliliter	Tee mit Zucker

Sonntag, 01. November 2009

1200 Milliliter	Peptamen
75 Gramm	Tomate
25 Gramm	Buttertoast
200 Milliliter	Bioni MultiFiber
50 Gramm	Kiwi
5 Gramm	Biscotten
50 Gramm	Kartoffelpüree
100 Milliliter	Linsensuppe
590 Milliliter	Wasser
50 Milliliter	Tee mit Zucker

1200 Milliliter	Peptamen
50 Gramm	Kiwi
5 Gramm	Biscotten
400 Milliliter	Bioni
150 Gramm	Reis
60 Gramm	Joghurt
130 Milliliter	Tee
470 Milliliter	Wasser

9A

Mittwoch, 12. August 2009

100 Gramm GF-Landbrot
100 Gramm Cottage Cheese
120 Gramm Banane
200 Gramm Pfirsiche
50 Milliliter Orangensaft
400 Gramm GF-Pizza Salami
50 Gramm GF-Wafer Pocket
40 Gramm GF-Weißbrot
30 Gramm Wurst
130 Gramm Apfel
150 Milliliter Kakao
600 Milliliter Wasser
150 Milliliter Apfelsaft

40 Gramm GF-Weißbrot
50 Gramm Pastete
50 Gramm GF-Salimis
160 Gramm Birne
70 Gramm GF-Spaghetti
100 Gramm Hackfleischsoße gf
100 Gramm Pop Corn
240 Gramm Banane
20 Gramm GF-Weißbrot
40 Gramm Butterkäse
150 Milliliter Kakao
750 Milliliter Wasser
150 Milliliter Apfelsaft
150 Milliliter Orangensaft

Freitag, 14. August 2009

100 Gramm GF-Landbrot
70 Gramm Liptauer
100 Gramm Butterkäse
120 Gramm Nektarine
150 Gramm Gemüsesuppe
100 Gramm Kotelett
50 Gramm Bratwurst
40 Gramm Blattsalat m. dressing
100 Gramm GF-Brot
100 Gramm GF-Torte
30 Gramm Schokolade
120 Gramm Banane
40 Gramm GF-Weißbrot
30 Gramm Wurst
100 Gramm Weintrauben weiß
150 Milliliter Kakao
750 Milliliter Wasser
150 Milliliter Eistee

Samstag, 15. August 2009

40 Gramm GF-Weißbrot
50 Gramm Cottage Cheese
30 Gramm Extrawurst
200 Gramm Obstsalat
100 Gramm Wassermelone frisch
150 Gramm Hühnersuppe mit Fleisch
130 Gramm Brathuhn
100 Gramm Bratkartoffel
30 Gramm Blattsalat m. dressing
30 Gramm Schokolade
160 Gramm Birne
175 Gramm GF-Kuchen
50 Gramm GF-Landbrot
100 Gramm Frankfurter Würstel

150 Milliliter Kakao
450 Milliliter Orangensaft
450 Milliliter Wasser

Sonntag, 16. August 2009

40 Gramm GF-Weißbrot
40 Gramm Pastete
120 Gramm Obst
35 Gramm GF-Nudeln
50 Gramm Schinken
10 Gramm Öl
40 Gramm Blattsalat m. dressing
32 Gramm Reiswaffeln
120 Gramm Nektarine
40 Gramm GF-Weißbrot
80 Gramm Butterkäse
150 Milliliter Kakao
300 Milliliter Apfelsaft
450 Milliliter Wasser

Montag, 17. August 2009

100 Gramm GF-Brot
80 Gramm Cottage Cheese
16 Gramm GF-Butterkekse
120 Gramm Banane
120 Gramm Hühnerisotto
80 Gramm Brathähnchen
100 Gramm Essiggurkerl
100 Gramm GF-Torte
120 Gramm Nektarine
40 Gramm GF-Weißbrot
60 Gramm Butterkäse
30 Gramm Wurst
150 Milliliter Kakao
300 Milliliter Fruchtsaft
600 Milliliter Wasser

10A

Montag, 29. März 2010

40 Gramm	Brot gf
30 Gramm	Butter
30 Gramm	Honig
120 Gramm	Kiwi
100 Gramm	gebratene Wurst
90 Gramm	Kartoffeln gebraten
50 Gramm	Lammgulasch
50 Gramm	Kartoffeln gegart
100 Gramm	Schokotorte gf
1100 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
200 Milliliter	Trinkjoghurt

Dienstag, 30. März 2010

60 Gramm	Toastbrot gf
30 Gramm	Knoblauchbutter
35 Gramm	Snack/Schokowaffeln mit Haselnuss, Schär
60 Gramm	Kiwi
20 Gramm	Überraschungsei
80 Gramm	Toastbrot gf
45 Gramm	Schnittkäse
30 Gramm	Butter
17 Gramm	rittersport Minitafeln
40 Gramm	Popcorn
80 Gramm	Zucchini gedünstet
5 Gramm	Öl
15 Gramm	Käse 30%
15 Gramm	cornflakes
200 Gramm	Joghurt vollfett
600 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Kräutertee
8 Gramm	Honig

Mittwoch, 31. März 2010

40 Gramm	Toastbrot gf
40 Gramm	Käse 30%
30 Gramm	Marzipan
60 Gramm	Kiwi
70 Gramm	Mandarine
140 Gramm	Nudeln gf
50 Gramm	Sauerrahm
15 Gramm	Zucker
130 Gramm	Banane
10 Gramm	Schokolade
60 Gramm	Toastbrot gf
30 Gramm	Butter
20 Gramm	Haus Kolbacz
30 Gramm	Ei gegart
20 Gramm	Käse
800 Milliliter	Wasser
125 Milliliter	Actimel Drink naturink

Donnerstag, 01. April 2010

200 Gramm	Bon matin, gf Schär
20 Gramm	Frischkäse
40 Gramm	Schinken
280 Gramm	Kartoffelgratin gf
20 Gramm	Kolbasz
50 Gramm	Biskuit gf
10 Gramm	Vollmilchschokolade
200 Gramm	Bon matin gf, Schär
20 Gramm	Butter
80 Gramm	Schinken
200 Milliliter	Joghurt vollfett
600 Milliliter	Wasser

Freitag, 02. April 2010

200 Milliliter	Milch
40 Gramm	Cornflakes
50 Gramm	Nudeln gf
20 Gramm	Sauerrahm
20 Gramm	Speck
20 Gramm	Topfen

60 Gramm	Chips
60 Gramm	ei gegart
60 Gramm	Kolbacz
200 Milliliter	Apfelsaft
200 Milliliter	Marillensaft

Samstag, 03. April 2010

80 Gramm	Pan care gf, Schär
45 Gramm	Nutella
90 Gramm	Ei gegart
50 Gramm	Kolbacz
130 Gramm	Banane
50 Gramm	Apfel
200 Milliliter	Vollmilch
800 Milliliter	Apfelsaft 100%

Sonntag, 04. April 2010

40 Gramm	Brot gf
40 Gramm	Käse geräuchert
60 Gramm	Ei gegart
30 Gramm	tomate
150 Gramm	Huhn gebraten
80 Gramm	Pommes
60 Gramm	Raffaello gf (hausgemacht)
80 Gramm	Toastbrot gf
40 Gramm	Schinken
40 Gramm	Käse
600 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Fruchtsaft

12 A

Montag, 19. April 2010

30 Gramm	Weißbrot gf
15 Gramm	Schmelzkäse
125 Gramm	Paulas Vanille-Schokopudding
230 Gramm	Kartoffelcremesuppe
40 Gramm	Rindfleisch gegart
30 Gramm	Mischgemüse
50 Gramm	Schwarzbrot gf
30 Gramm	Schmelzkäse
35 Gramm	Kuchen gf
20 Gramm	Keks gf
50 Gramm	Fruchtzweig Kirsche
175 Gramm	Pizza gf
375 Milliliter	Himbeersaft 1:8
250 Milliliter	Traubensaft
250 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Tee

Dienstag, 20. April 2010

40 Gramm	Knäckebrot gf
35 Gramm	Streichwurst
100 Gramm	Gemüsecremesuppe
60 Gramm	Hühnerfleisch
80 Gramm	Rösti
40 Gramm	Gemüse gegart
20 Gramm	Gemüsesauce
30 Gramm	Knäckebrot gf
30 Gramm	Butter
72 Gramm	Twinni
30 Gramm	Weißbrot gf
15 Gramm	Schmelzkäse
250 Milliliter	Milch
10 Gramm	Butter
30 Gramm	Maisgrieß
15 Gramm	Zucker
3 Gramm	Kakaopulver
40 Gramm	Extrawurst
125 Milliliter	Früchtete
250 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Hollersaft

Mittwoch, 21. April 2010

18 Gramm	Pez
50 Gramm	Schwarzbrot gf
20 Gramm	Gurke
30 Gramm	Streichwurst
150 Gramm	Reis
5 Gramm	Butter
140 Gramm	Hühnerfleisch gebraten
30 Gramm	Knäckebrot gf
30 Gramm	Schinken
200 Gramm	Erdbeeren
100 Gramm	Spaghetti glutenfrei/eiweißarm
50 Gramm	Tomatensauce
250 Milliliter	Apfelsaft
125 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Himbeersaft

Donnerstag, 22. April 2010

200 Gramm	Fruchtzweig Heidelbeer
20 Gramm	Brezeln gf
230 Gramm	Gemüsesuppe
15 Gramm	Schweinsbraten

200 Gramm	Kartoffeln
45 Gramm	Knäckebrot gf
40 Gramm	Streichwurst
200 Gramm	Kartoffeln
50 Gramm	Erbsen
200 Gramm	Hühnerfleisch gebraten
10 Gramm	Butter
125 Milliliter	Früchtete
375 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Orangensaft

Freitag, 23. April 2010

50 Gramm	Schwarzbrot gf
15 Gramm	Butter
20 Gramm	Honig
40 Gramm	Biscotti gf
45 Gramm	Broccolicremesuppe
20 Gramm	Rindfleisch gegart
100 Gramm	Kartoffeln gegart
15 Gramm	Oberssauce
50 Gramm	Schwarzbrot gf
20 Gramm	Butter
30 Gramm	Toastschinken
60 Gramm	Weißbrot gf
30 Gramm	Scheibletten
30 Gramm	Schinken
250 Milliliter	Saft
375 Milliliter	Himbeersaft
250 Milliliter	Wasser

Samstag, 24. April 2010

60 Gramm	Weißbrot gf
30 Gramm	Scheibletten
45 Gramm	Schinken
250 Gramm	Reis gegart
80 Gramm	Ei
120 Gramm	Hühnerfleisch
10 Gramm	Öl
180 Gramm	Creemeeis
1 Stück	Erdbeer Combino
100 Gramm	Maissalat
625 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
125 Milliliter	Wasser
125 Milliliter	Apfelsaft 100%

Sonntag, 25. April 2010

15 Gramm	Reiswaffel mit Schokolade
15 Gramm	Toastkäse
15 Gramm	Schinken
30 Gramm	Reisbrot
150 Gramm	Bohnensuppe
100 Gramm	Schweinsschnittzel geb.
100 Gramm	Kartoffeln gegart
30 Gramm	tomate
40 Gramm	Palatschinke
40 Gramm	Creemeeis
50 Gramm	Topfencreme
250 Gramm	Bohnensuppe
125 Milliliter	Fruchtsaft
125 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup

14A

Dienstag, 30. März 2010

64 Gramm	Hühnerschnitzel paniert gf
152 Gramm	Kartoffelpüree
60 Gramm	Spiegelei
62 Gramm	Palatschinke glutenfrei
10 Gramm	Nutella
310 Gramm	Wassermelone
70 Gramm	Pausa Schär
20 Gramm	Reis
20 Gramm	Putenfleisch gebraten
10 Gramm	chinakohlsalat m. Dressing
5 Gramm	Schafskäse
5 Gramm	Ketchup
850 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Saft
250 Milliliter	Cappucino koffeinfrei
180 Gramm	Torte gf
250 Gramm	Joghurt 0,1%F
5 Gramm	Staubzucker

Mittwoch, 31. März 2010

80 Gramm	Kartoffelpüree
68 Gramm	Hühnerschnitzel gf
58 Gramm	Palatschinke gf
30 Gramm	Nutella
198 Gramm	Palatschinke gf
45 Gramm	Nutella
50 Gramm	Hühnerschnitzel gf
60 Gramm	Spiegelei
70 Gramm	Kartoffelpüree
10 Gramm	Ketchup
10 Gramm	Mayonnaise
10 Gramm	Jungzwiebel
130 Gramm	Apfel
70 Gramm	Hühnerschnitzel gf
50 Gramm	Tomate
150 Gramm	Reis
500 Milliliter	Wasser
500 Milliliter	Cola
200 Milliliter	Almdudler

Donnerstag, 01. April 2010

94 Gramm	Pizza gf
58 Gramm	Himbeeren
108 Gramm	Pizza gf
106 Gramm	Palatschinken glutenfrei
15 Gramm	Nutella
64 Gramm	Hühnerschnitzel gf
42 Gramm	Püree
60 Gramm	Spiegelei
30 Gramm	Nutella
40 Gramm	Löffelei Milka
200 Gramm	Obstgarten
150 Gramm	Dany + Sahne
240 Gramm	apfel
900 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Multiviatminasaft

Freitag, 02. April 2010

300 Gramm	Milchreis
138 Gramm	Bratkartoffeln
70 Gramm	Putenknackwurst
56 Gramm	Bounty
82 Gramm	Banane
15 Gramm	Nutella

40 Gramm	Himbeeren
56 Gramm	Bounty
118 Gramm	Milchreis
218 Gramm	Kartoffeln gegart
5 Gramm	Butter
80 Gramm	Gurke
248 Gramm	Milchreis mit Zimt
60 Gramm	Knacker
170 Gramm	Kartoffeln gegart
20 Gramm	Sauerrahm
200 Milliliter	Monte Drink
500 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Mexa Vit

Samstag, 03. April 2010

80 Gramm	Löffelei Milka
38 Gramm	Hühnerfleisch gebraten
70 Gramm	Risipisi
125 Gramm	Himbeeren
162 Gramm	Hausbrot
96 Gramm	Leberkäse
70 Gramm	Schär Pausa
250 Gramm	Himbeeren
12 Gramm	Kinderschokolade
250 Milliliter	Cappucino koffeinfrei
900 Milliliter	Eistee Limone
200 Milliliter	Wasser

Sonntag, 04. April 2010

200 Gramm	Obstgarten
90 Gramm	Hausbrot gf
20 Gramm	Spiegelei
42 Gramm	Tomate
40 Gramm	Paprika gelb
10 Gramm	Öl
112 Gramm	Kuchen glutenfrei
40 Gramm	Mozartkugeln
100 Gramm	Landbrot (Schär)
12 Gramm	Kinderschokolade
20 Gramm	Paprika
5 Gramm	Öl
120 Gramm	Reis
60 Gramm	Hühnerfleisch gebraten
40 Gramm	gurken
80 Gramm	Himbeeren
10 Gramm	Apfel
250 Milliliter	Wasser
500 Milliliter	Eistee
400 Milliliter	Orangensaft

Montag, 05. April 2010

50 Gramm	Toast gf
20 Gramm	Käse
20 Gramm	Paprika
40 Gramm	Salami
115 Gramm	Kuchen gf
130 Gramm	Kartoffeln gegart
180 Gramm	Hühnerfleisch gebraten
20 Gramm	Dillsauce
90 Gramm	Gurke
40 Gramm	Mozartkugeln
60 Gramm	Haribo
200 Milliliter	Capri-Sonne
500 Milliliter	Eistee
500 Milliliter	Wasser

15A

Donnerstag, 17. Dezember 2009

116 Gramm	Magdalena Schär
150 Gramm	Mandarine
250 Gramm	Grillhähnchen
50 Gramm	Panini (Schär) GF,eifrei,MF
30 Gramm	Schinken
8 Gramm	Teigwaren gf
3 Gramm	Öl
30 Gramm	Eisbergsalat
40 Gramm	Gurke
100 Gramm	Fruchtikus
600 Milliliter	laktosefreie Milch
9 Gramm	Nesquick Sirup
500 Milliliter	Wasser
1000 Milliliter	Saft aus Sirup Orange

Freitag, 18. Dezember 2009

150 Gramm	Zwetschkenkuchen gf
56 Gramm	Geselchtes
158 Gramm	Kartoffelpüree
75 Gramm	Erdbeerjoghurt laktosefrei
60 Gramm	Vollkornbrot gf
30 Gramm	Toastschinken
100 Gramm	Tomate
50 Gramm	Cheddarcheese
15 Gramm	Erdnüsse
5 Becher	Honig
100 Gramm	Fruchtikus
1000 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
200 Milliliter	Milch laktosefrei

Sonntag, 19. Dezember 2010

116 Gramm	Magdalenas Schär
116 Gramm	Rindsuppe
30 Gramm	Salat gemischt
130 Gramm	Geselchtes
136 Gramm	Püree
10 Gramm	Honignüsse
4 Gramm	Honig
38 Gramm	Vollkornbrot gf
50 Gramm	Schinken
88 Gramm	Käse
40 Gramm	Tomaten
1000 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup

Sonntag, 20. Dezember 2009

20 Gramm	Toastbrot gf
20 Gramm	Schinken
20 Gramm	Speck
20 Gramm	Fritatten gf
80 Gramm	Rindsuppe
40 Gramm	Nudeln gf
75 Gramm	Tomatensugo
100 Gramm	Vanillepudding
100 Gramm	rote Grütze
100 Gramm	Fruchtikus
40 Gramm	Toastbrot geschnitten glutenfrei
20 Gramm	Schinken
20 Gramm	Edamer
62 Gramm	Geselchtes mager
106 Gramm	Kartoffelpüree
1000 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
200 Milliliter	Früchtetee

Montag, 21. Dezember 2009

13 Gramm	Cornflakes gf
13 Gramm	Choco Crispies gf
200 Milligramm	Milch lactosefrei
30 Gramm	Vollkornbrot gf
18 Gramm	Schinken
6 Gramm	Edamer
10 Gramm	Rama
8 Gramm	Salat

50 Gramm	Banane
50 Gramm	Apfel
18 Gramm	Fritatten gf
100 Milliliter	Rindssuppe
240 Gramm	Reis
130 Gramm	Putenfleisch gebraten
140 Gramm	Gemüse gegart
100 Gramm	Fruchtikus
600 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
200 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Kakao lacfrei

Dienstag, 22. Dezember 2009

30 Gramm	Cornflakes gf
200 Milliliter	Milch laktosefrei
34 Gramm	Kekse gf
114 Gramm	Mandarine
12 Gramm	Nudeln gf
132 Gramm	wildreis
136 Gramm	Butterschnitzel
108 Gramm	topfenstrudel gf
26 Gramm	vollkornbrot glutenfrei
8 Gramm	Edamer
10 Gramm	Landjäger
1000 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
125 Milliliter	Wasser

Mittwoch, 23. Dezember 2009

76 Gramm	topfenstrudel gf
80 Milliliter	rindssuppe
15 Gramm	Nudeln gf
160 Gramm	Tortellini gf
150 Gramm	Erdbeerjoghurt laktosefrei
10 Gramm	Müsli gf
50 Gramm	ciabatta gf
2 Gramm	Butter
24 Gramm	Speck
200 Milliliter	Milch laktosefrei
1000 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
200 Milliliter	Wasser

16A

10 Gramm Mayonnaise
250 Milliliter Multivitaminasaft
500 Milliliter Wasser

Freitag, 08. Jänner 2010

160 Gramm Linsen
80 Gramm Brot gf
20 Gramm Butterkekse gf
200 Gramm Dessertjoghurt
80 Gramm apfel
330 Milliliter Schokomilch
250 Milliliter soda
250 Milliliter Multiviatminasaft

Samstag, 09. Jänner 2010

40 Gramm Brot gf
15 Gramm Nutella
100 Gramm Spaghetti gegart gf
50 Gramm sugo
10 Gramm Manja
150 Gramm Fischstäbchen glutenfrei
100 Gramm Backrohrkroketten
250 Milliliter Multiviatminasaft
100 Milliliter Wasser

Sonntag, 10. Jänner 2010

50 Gramm Panini (Schär) g
10 Gramm Butter
500 Milliliter Kakao
110 Gramm Berner Würstel
100 Gramm Pommes
20 Gramm Ketchup
150 Gramm Obstsalat
25 Gramm Knäckebröt gf
100 Gramm Schinken
5 Gramm Drautaler Käse
20 Gramm Paprika
400 Milliliter Multiviatminasaft
375 Milliliter Limonade

Montag, 11. Jänner 2010

200 Gramm Milchreis
20 Gramm Schokolade
150 Gramm Nudeln gegart gf
80 Gramm Rollbraten
80 Gramm Brot
10 Gramm Butter
40 Gramm Wiener Wurst
300 Milliliter Limonade

Dienstag, 12. Jänner 2010

50 Gramm Panini (Schär) g
20 Gramm Nutella
150 Gramm Mexikanischer Auflauf gf
70 Gramm Taco chips
45 Gramm Wiener Wurst
10 Gramm Mayonnaise
200 Milliliter Limonade
500 Milliliter Trinkwasser

Mittwoch, 13. Jänner 2010

52 Gramm Butterkekse gf
80 Gramm Mexikanischer Auflauf gf
20 Gramm Tortilla Chips
20 Gramm Schokolade
50 Gramm Brot
24 Gramm Wiener Wurst

Donnerstag, 14. Jänner 2010

40 Gramm Brot gf
15 Gramm Nutella
160 Gramm Hühnerkeule gebraten
220 Gramm Reis gegart
250 Milliliter Kakaomilch
500 Milliliter Wasser

17A

Dienstag, 23. März 2010

80 Gramm	Toast gf
15 Gramm	Butter
36 Gramm	Salami
50 Gramm	Nudeln gf
55 Gramm	Joghurt
150 Gramm	Linsensuppe
28 Gramm	Reiswaffeln
100 Gramm	Apfel
1000 Milliliter	Vöslauer Balance
750 Milliliter	Cola
250 Milliliter	Wasser

Mittwoch, 24. März 2010

80 Gramm	Toast gf
40 Gramm	Frischkäse
150 Gramm	Apfel
100 Gramm	Pommes
50 Gramm	Tomatensalat
150 Gramm	Linsensuppe
100 Gramm	Pistazien
21 Gramm	Reiswaffeln
150 Gramm	Apfel
1000 Milliliter	Vöslauer Balance
500 Milliliter	Cola
250 Milliliter	Multivitaminsaft-100%
250 Milliliter	Wasser

Donnerstag, 25. März 2010

60 Gramm	Toast gf
27 Gramm	Salami
150 Gramm	Apfel
105 Gramm	Pommes
35 Gramm	Reiswaffeln
50 Gramm	Nudeln gf
25 Gramm	Ketchup
750 Milliliter	Cola
500 Milliliter	vöslauer Balance
250 Milliliter	Multivitaminsaft
250 Milliliter	Wasser

Freitag, 26. März 2010

130 Gramm	Banane
40 Gramm	Toast gf
18 Gramm	Salami
60 Gramm	Schnittkäse
50 Gramm	Nudeln gf
50 Gramm	Tomatensauce
500 Milliliter	wasser
250 Milliliter	Cola
500 Milliliter	Vöslauer Balance
500 Milliliter	Multivitaminsaft

Samstag, 27. März 2010

20 Gramm	Toastbrot gf
15 Gramm	Butter
150 Gramm	Apfel
40 Gramm	Toastbrot gf
6 Gramm	Salami
35 Gramm	Nudeln gf
21 Gramm	sojasauce
70 Gramm	Reiswaffeln
500 Milliliter	Vöslauer Balance
1000 Gramm	Wasser
500 Milliliter	Cola
250 Milliliter	Multivitaminsaft

Sonntag, 28. März 2010

80 Gramm	Toast gf
30 Gramm	Käse 30%
6 Gramm	Salami
100 Gramm	Apfel
100 Gramm	Reis

50 Gramm	Bohnen
10 Gramm	Butter
10 Gramm	Soletti
50 Gramm	Schokolade
125 Milliliter	Kakao
500 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	cola
500 Milliliter	Multivitaminsaft-100%

Montag, 29. März 2010

60 Gramm	Baguette gf
15 Gramm	Frischkäse
30 Gramm	Baguette gf
15 Gramm	Salami
100 Gramm	Banane
100 Milliliter	klare Suppe
15 Gramm	Nudeln gf
80 Gramm	Reis gegart
20 Gramm	Erbsen
15 Gramm	Schlagobers
35 Gramm	Reiswaffeln
250 Milliliter	tee
250 Milliliter	cola
500 Milliliter	wasser
250 Milliliter	Vöslauer Balance

19 A

Mittwoch, 24. März 2010

90 Gramm	Pan carrè
30 Gramm	Joghurtbutter
60 Gramm	Marmelade 65%
20 Gramm	Nudeln gf
40 Gramm	Gemüse gegart
5 Gramm	Öl
20 Gramm	Tofu
5 Gramm	Sojasauce
100 Gramm	Obstsalat
80 Gramm	Pommes
60 Gramm	Gurke
15 Gramm	Ketchup
102 Milliliter	Wasser
0	
170 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup

Donnerstag, 25. März 2010

15 Gramm	Pan carré
25 Gramm	Apfel
8 Gramm	Butter
40 Gramm	Obstkuchen gf
20 Gramm	Polenta
50 Milliliter	Milch
4 Gramm	Zucker
25 Gramm	Kompott
60 Gramm	Schneekoppe Heidelbeere
30 Gramm	Cracker gf
40 Gramm	Brot gf
45 Gramm	Burgunderschinken
30 Gramm	Paprika
25 Gramm	Birne
70 Gramm	Gurkerl
6 Gramm	Bohnen
680 Milliliter	Wasser
340 Milliliter	Kirschsafte

Freitag, 26. März 2010

30 Gramm	cornflakes
200 Milliliter	milch
10 Gramm	Schokomüsli gf
40 Gramm	brot gf
30 Gramm	schweinskotlett
20 Gramm	gurkerl
150 Gramm	kartoffelgulasch
40 Gramm	Joghurt
60 Gramm	gurke
100 Gramm	müsliriegel gf
100 Gramm	Apfel
100 Gramm	Birne
170 Milliliter	Milch
680 Milliliter	fruchtsaft
850 Milliliter	wasser

Samstag, 27. März 2010

40 Gramm	brot gf
15 Gramm	schinken
4 Gramm	zucker
150 Gramm	Apfelmus
150 Gramm	chili con carne
150 Gramm	püree
15 Gramm	gummibärchen
20 Gramm	chips
150 Milliliter	tomatensuppe
10 Gramm	reis
80 Milliliter	Milch
680 Milliliter	wasser
80 Milliliter	saft

Sonntag, 28. März 2010

25 Gramm	Brot gf
10 Gramm	Käse 30%
200 Gramm	Kartoffelgratin

100 Gramm	Nusstorte gf
20 Gramm	Erdbeeren
15 Gramm	schlagobers
40 Gramm	ertha
10 Gramm	butter
12 Gramm	gummibärchen

Montag, 29. März 2010

100 Gramm	Rustico gf
40 Gramm	Liptauer
60 Gramm	Nudeln gf
50 Gramm	Tomatensugo gf
15 Gramm	Parmesan
40 Gramm	gurke
125 Milliliter	Milch
30 Gramm	Kellogs chocos
100 Gramm	Rustica gf
30 Gramm	schinken
15 Gramm	knäckebröt gf
25 Gramm	apfel
15 Gramm	streichwurst
760 Milliliter	wasser
80 Milliliter	apfelsaft 100%

Dienstag, 30. März 2010

125 Milliliter	milch
30 Gramm	cornflakes
10 Gramm	schokomüsli gf
8 Gramm	kellogs chocos
50 Gramm	apfel
100 Gramm	reis
15 Gramm	parmesan
30 Gramm	cashew Nüsse
60 Gramm	schneekoppe Heidelbeere
25 Gramm	apfel
20 Gramm	salini gf
100 Gramm	Erdbeerjoghurt
10 Gramm	Ei
80 Gramm	ertha gf
30 Gramm	schinken
30 Gramm	gurke
765 Milliliter	Wasser
80 Milliliter	apfelsaft 100%

20 A

Sonntag, 28. Februar 2010

65 Gramm	Semmel glutenfrei
60 Gramm	Frankfurter
21 Gramm	Ketchup
150 Gramm	Fruchtjoghurt
200 Gramm	Apfel
100 Gramm	Schoko-Nuss Torte gf
3 Gramm	Solettio
120 Gramm	Mandarine
70 Gramm	Jumpys
10 Gramm	klare Suppe
10 Gramm	Nudeln gf
50 Gramm	Kartoffelpüree
70 Gramm	Schweinefleisch gebraten
90 Gramm	Kiwi
100 Gramm	apfel
125 Gramm	Schokopudding
125 Gramm	Muffin gf
200 Milliliter	Früchtetea
8 Gramm	Honig
200 Milliliter	Eistee

Montag, 01. März 2010

98 Gramm	Semmel gf
10 Gramm	Nutella
15 Gramm	Extrawurst
110 Gramm	Banane
80 Gramm	Hühnerfleisch gegart
120 Gramm	Kartoffeln gegart
70 Gramm	Karotten gegart
7 Gramm	Butter
70 Gramm	Paprika
70 Gramm	Kiwi
100 Gramm	Hühnerleber
65 Gramm	Semmel gf
25 Gramm	Sauerrahm
125 Gramm	Himbeere
50 Gramm	Snips
15 Gramm	Reiswaffeln
200 Milliliter	Capri Sonne
200 Milliliter	Zitronenlimonade
200 Milliliter	Früchtetea
8 Gramm	Honig

Dienstag, 02. März 2010

180 Gramm	Pizza gf
20 Gramm	Ketchup
120 Gramm	Schokopudding
30 Gramm	Snips
12 Gramm	Kinder-Schokobon
100 Milliliter	klare Suppe
15 Gramm	Nudeln gf
100 Gramm	Rindfleisch gegart
7 Gramm	Öl
50 Gramm	Kartoffelpüree
30 Gramm	grüne Paprika
48 Gramm	Kinderschokolade
20 Gramm	Zuckerl
32 Gramm	Semmel gf
6 Gramm	Butter
10 Gramm	Marmelade
200 Milliliter	Apfelsaft
100 Milliliter	Orangen-Ananassaft
100 Milliliter	Vollmilch

Mittwoch, 03. März 2010

97 Gramm	Semmel gf
75 Gramm	Schinken
80 Milliliter	klare Suppe
10 Gramm	Nudeln gf
150 Gramm	Milchreis
120 Gramm	Fruchtsalat
60 Gramm	Mandarine
120 Gramm	Hühnerfleisch gekocht
20 Gramm	Paprika grün

60 Gramm	Sonnenblumenbrot gf
50 Gramm	Schokolade
15 Gramm	Leberaufstrich
125 Gramm	Joghurt natur vollfett
200 Milliliter	Capri Sonne

Donnerstag, 04. März 2010

40 Gramm	Sonnenblumenbrot gf
20 Gramm	Butter
20 Gramm	Putenextrawurst
20 Gramm	chips
6 Gramm	Brezeln gf
100 Gramm	Rindsgulasch gf
35 Gramm	Nudeln gf
125 Gramm	Schokopudding
24 Gramm	Toffiffee
20 Gramm	Schokokeks Schär
40 Gramm	Sonnenblumenbrot gf
10 Gramm	Salami
120 Gramm	Frankfurter
15 Gramm	Ketchup
125 Gramm	Heidelbeeren
9 Gramm	Pez
200 Milliliter	Fruchtiger
130 Gramm	Joghurt

Freitag, 05. März 2010

130 Gramm	Semmel gf
10 Gramm	Nutella
110 Gramm	Banane frisch
100 Gramm	Knacker
5 Gramm	Öl
50 Gramm	Kartoffelpüree
40 Gramm	Gurke
150 Gramm	Apfel
50 Gramm	Jumpys
24 Gramm	Toffiffee
80 Gramm	Schweinsnitzel gebacken gf
50 Gramm	Gurke
50 Gramm	Snips
20 Gramm	Amicelli
50 Gramm	Fruchtzweig
135 Milliliter	Kakao
100 Milliliter	Orangensaft
400 Milliliter	Eistee

Samstag, 06. März 2010

40 Gramm	Pan Caree
15 Gramm	Streichkäse
30 Gramm	Schinken
150 Gramm	Apfel
10 Gramm	Butterkekse gf
100 Milliliter	Karottensuppe
100 Gramm	Pangasius
5 Gramm	Öl
50 Gramm	Reis
60 Gramm	Mandarine
15 Gramm	Butterkekse gf
125 Gramm	Himbeere
200 Gramm	Pizza gf
50 Gramm	Pop corn
70 Gramm	Kiwi
125 Milliliter	Himbeersaft
200 Milliliter	Fruchtsaft
130 Gramm	Joghurt 3,5
200 Milliliter	Fruchtiger

21A

Donnerstag, 01. April 2010

25 Gramm	Knäckebrot GF
10 Gramm	Gemüse
4 Gramm	Klare Suppe
1 Gramm	Suppennudeln gf
2 Gramm	Karotten
75 Gramm	Kartoffelpuffer
65 Gramm	Reis
15 Gramm	Sauce Bolognese
31 Gramm	Nudeln gf
15 Gramm	Tomatensauce
525 Gramm	Apfelsaft 100%
1400 Gramm	Himbeersaft

Freitag, 02. April 2010

100 Gramm	Kartoffelpuffer
1 Gramm	Zucker-Perlchen
30 Gramm	Muffins (GF)
17 Gramm	Nudel gf
53 Gramm	Sauce Bolognese
20 Gramm	Kartoffelbrot
30 Gramm	Muffin gf
20 Gramm	Hirsebällchen
33 Gramm	Polenta
125 Milliliter	Apfelsaft 100%
1500 Gramm	Himbeersaft

Samstag, 03. April 2010

22 Gramm	Knäckebrot GF
15 Gramm	MAOAM
60 Gramm	Knabbernossi Mini
120 Gramm	Schwein Schnitzel
10 Gramm	Ei
10 Gramm	Mehl Schär glutenfrei
25 Gramm	Brotbrösel (GF)
10 Gramm	Öl
250 Gramm	Kartoffel
30 Gramm	Salat
30 Gramm	Muffin (GF)
2475 Gramm	Himbeersaft
150 Gramm	Apfelsaft 100%
50 Gramm	Wasser

Sonntag, 04. April 2010

75 Gramm	Semmel (GF)
10 Gramm	Extrawurst
15 Gramm	MAOAM
20 Gramm	Polenta
25 Gramm	Banane
25 Gramm	Apfel
150 Gramm	Linsensuppe
1780 Gramm	Himbeersaft

Montag, 05. April 2010

7 Gramm	Knäckebrot GF
30 Gramm	Knabbernossi
5 Gramm	Cottage Cheese
120 Gramm	Reis
60 Gramm	Gemüse
10 Gramm	Öl
5 Gramm	Reisbällchen
75 Gramm	Zitroneneis
1310 Gramm	Himbeersaft

200 Gramm Dreh und trink

Dienstag, 06. April 2010

75 Gramm	Semmel (GF)
10 Gramm	Wurst
80 Gramm	suppe
78 Gramm	Kartoffel
70 Gramm	Hühnerfleisch
63 Gramm	Erdbeeren
65 Gramm	Banane
20 Gramm	Hirsebällchen
20 Gramm	Würstel
25 Gramm	Kartoffel
1350 Gramm	Himbeersaft
100 Gramm	Wasser

Mittwoch, 07. April 2010

42 Gramm	Hirsebällchen
60 Gramm	Kartoffel
40 Gramm	Würstel
240 Gramm	Kartoffel
80 Gramm	Würstel
20 Gramm	Sojakeime
15 Gramm	Semmel (GF)
8 Gramm	Leberwurst
20 Gramm	GF_Salini
2370 Gramm	Himbeersaft

22A

Montag, 15. März 2010		Samstag, 20. März 2010	
250 Gramm	Naturjoghurt, 3,5%	250 Gramm	Naturjoghurt, 3,5%
240 Gramm	Banane	50 Gramm	Weintrauben weiß
90 Gramm	Erdbeeren	280 Gramm	Banane
40 Gramm	Weintrauben weiß	210 Gramm	Saatenbrot (GF)
245 Gramm	Saatenbrot(GF)	75 Gramm	Frischkäse
75 Gramm	Frischkäse mit Kräutern	100 Gramm	Reiswaffel
40 Gramm	Snickers	8 Gramm	Eistüte (GF)
80 Gramm	Schweinefleisch Schnitzel	200 Gramm	Eis
8 Gramm	GF-Mehl	1000 Gramm	Johannisbeersaft
12 Gramm	GF-Paniermehl		
10 Gramm	Ei	220 Gramm	Naturjoghurt, 3,5%
10 Gramm	Öl	140 Gramm	Banane
80 Gramm	Reis	100 Gramm	Erdbeeren
15 Gramm	Butter	80 Gramm	Weintrauben weiß
125 Gramm	Orangensaft	140 Gramm	GF-Schwarzbrot
375 Gramm	Wasser	50 Gramm	Toastschinken
500 Gramm	Multivitaminsaft	60 Gramm	Butterkäse
500 Gramm	Johannisbeersaft	80 Gramm	GF-Biskuitkuchen
		80 Gramm	Erdbeeren
		30 Gramm	Tortengelee
		250 Gramm	Johannisbeersaft
		125 Gramm	Orangensaft
		125 Gramm	Wasser
Dienstag, 16. März 2010		Sonntag, 21. März 2010	
210 Gramm	Saatenbrot (GF)		
75 Gramm	Frischkäse		
40 Gramm	Snickers		
85 Gramm	Reis		
80 Gramm	Schweinefleisch Schnitzel		
8 Gramm	Gf-Mehl		
12 Gramm	GF-Paniermehl		
10 Gramm	Ei		
10 Gramm	Öl		
200 Gramm	Naturjoghurt, 3,5%		
250 Gramm	Erdbeeren		
140 Gramm	Banane		
500 Gramm	Orangensaft		
250 Gramm	Red Bull		
230 Gramm	Latte Macchiato		
500 Gramm	Johannisbeersaft		
Mittwoch, 17. März 2010		Montag, 22. März 2010	
540 Gramm	Naturjoghurt, 3,5%	36 Gramm	Weintrauben weiß
280 Gramm	Banane	300 Gramm	Gemüsesuppe
250 Gramm	Erdbeeren	50 Gramm	GF-Ciabatta
340 Gramm	Weintrauben weiß	150 Gramm	GF-Palatschinke
65 Gramm	GF-Nudeln	35 Gramm	Marillenmarmelade
130 Gramm	Wasser	35 Gramm	Nutella
30 Gramm	Pesto Genovese	10 Gramm	Zucker
15 Gramm	Apfelmus	30 Gramm	Erdbeeren
1000 Gramm	Orangensaft	125 Gramm	Mineralwasser
		500 Gramm	Früchtetee
		250 Gramm	Orangensaft
		280 Gramm	GF-Brot
		30 Gramm	Butter
		30 Gramm	Cocktailtomaten
		25 Gramm	Mozarella
Freitag, 19. März 2010			
80 Gramm	Snickers		
300 Gramm	Fisolen		
10 Gramm	Öl		
120 Gramm	Kartoffeln		
75 Gramm	Apfel		
20 Gramm	Weintrauben weiß		
85 Gramm	GF-Nudeln		
170 Gramm	Wasser		
60 Gramm	Thunfisch		
100 Gramm	Tomate		
250 Gramm	Schwarztee		
250 Gramm	Kaffee		
250 Gramm	Himbeersaft		
250 Gramm	Red Bull		
500 Gramm	Wasser		

1B

Donnerstag, 30. Juli 2009

54 Gramm	Keks mit Schokolade
100 Milliliter	Vollmilch
26 Gramm	Donut mit Schoko
100 Milliliter	Kakao
150 Gramm	Spaghetti Bolognese
25 Gramm	Haferflockensuppe
225 Milliliter	klare Suppe
42 Gramm	Wassereis
125 Gramm	Wassermelone
44 Gramm	Toastbrot
40 Gramm	Käse 45% F.i.T.
50 Gramm	Tomate
30 Gramm	Feldgurke frisch
100 Milliliter	Holunderblütensaft
400 Milliliter	Almdudler

Mittwoch, 01. Juli 2009

48 Gramm	Keks mit Schokolade
34 Gramm	Donut mit Schoko
200 Milliliter	Gemüsesuppe
220 Gramm	Zwetschkenknödel
125 Gramm	Wassermelone
44 Gramm	Weißbrot-Weizentostbrot
30 Gramm	Schinken
50 Gramm	Feldgurke frisch
100 Milliliter	Vollmilch
100 Milliliter	Kakao
200 Milliliter	Holunderblütensaft
400 Milliliter	Almdudler

Donnerstag, 02. Juli 2009

50 Gramm	Donut mit Schoko
55 Gramm	Faschierte laibchen
180 Gramm	Kartoffeln
20 Gramm	Kartoffelsalat
120 Gramm	Softeis
50 Gramm	Kuchen
36 Gramm	Mini Wini Würstchenkette, Meica
26 Gramm	Semmel
100 Milliliter	Vollmilch
100 Milliliter	Kakao
125 Milliliter	Almdudler
375 Milliliter	Apfelsaft 100%

Freitag, 03. Juli 2009

50 Gramm	Donut mit Schoko
75 Gramm	Schokoeis
10 Gramm	Schlagobers
100 Gramm	Kinderschnittzel
80 Gramm	Pommes frites
60 Gramm	Salat gemischt
150 Gramm	Pop Corn
50 Gramm	Hähnchenfilet
20 Gramm	Bratkartoffeln
42 Gramm	Wassereis
150 Milliliter	Vollmilch
625 Milliliter	Almdudler

Samstag, 04. Juli 2009

52 Gramm	Semmel
15 Gramm	Nutella
150 Gramm	Landhauspfanne
50 Gramm	Weintrauben weiß
38 Gramm	Prinzen-Keks
44 Gramm	Toastbrot
40 Gramm	Käse 45% F.i.T.
9 Gramm	Pez
100 Milliliter	Milch
850 Milliliter	Almdudler

Sonntag, 05. Juli 2009

26 Gramm	Semmel
15 Gramm	Käse
10 Gramm	Champignon
5 Gramm	Gurkensalat
50 Gramm	Grillhähnchen
120 Gramm	Marillenkuchen
72 Gramm	Wassereis
44 Gramm	Toastbrot
30 Gramm	Schinken
40 Gramm	Schnittkäse
50 Gramm	Feldgurke frisch
100 Milliliter	Vollmilch
200 Milliliter	Almdudler
175 Milliliter	Mineralwasser

Montag, 06. Juli 2009

40 Gramm	Semmel
30 Gramm	Nutella
200 Gramm	Risotto mit Parasol
114 Gramm	Banane
67 Gramm	Mischbrot
30 Gramm	Schinken
25 Gramm	Käse
20 Gramm	Gurke frisch
9 Gramm	Pez
210 Milliliter	Almdudler
210 Milliliter	Mineralwasser
125 Milliliter	Himbeersaft

2B

10 Gramm Butter
30 Gramm Marmelade
750 Milliliter Orangensaft (Sirup)
750 Gramm Wasser

Dienstag, 25. August 2009

45 Gramm Kit Kat
50 Gramm Wurst
106 Gramm Hamburger McDonalds
144 Gramm FishMac
500 Milliliter Orangensaft
750 Milliliter Himbeersaft

Mittwoch, 26. August 2009

56 Gramm Milchschnitte
200 Gramm Pizza
30 Gramm Wurst
60 Gramm Mozzarella
20 Gramm Chips
40 Gramm Schwarzbrot
15 Gramm Butter
15 Gramm Marmelade
40 Gramm Weißbrot
1000 Milliliter Wasser
1000 Milliliter Kirschdicksaft verdünnt

Donnerstag, 27. August 2009

100 Gramm Wurst
22 Gramm Toastbrot
15 Gramm Käse 45% F.i.T.
200 Gramm Pizza
52 Gramm Semmel
30 Gramm Wurst
50 Gramm Paprikachips
30 Gramm Oliven
40 Gramm Weißbrot
100 Gramm Zwetschken
100 Gramm Mais
5 Gramm Butter
1500 Milliliter Himbeersaft
1500 Milliliter Wasser

Freitag, 28. August 2009

150 Gramm Kartoffeln
20 Gramm Butter
110 Gramm Pommes frites Mc Donalds
70 Gramm Chips
100 Gramm Gemüse
1000 Milliliter Wasser
500 Milliliter Orangensaft

Samstag, 29. August 2009

200 Gramm Gemüsesuppe
80 Gramm Pommes frites
100 Gramm Fischstäbchen
100 Gramm Kartoffelpüree
50 Gramm Snips
200 Gramm Pizza
750 Milliliter Wasser
250 Milliliter Himbeersaft
500 Milliliter Orangensaft

Sonntag, 30. August 2009

250 Gramm Burek
250 Gramm Suppe
70 Gramm Snips
40 Gramm Schwarzbrot
10 Gramm Butter
1000 Milliliter Wasser

Montag, 31. August 2009

100 Gramm Fleisch getrocknet
140 Gramm Kartoffeln
5 Gramm Butter
70 Gramm Chips
40 Gramm Brot

200 Milliliter Wasser
200 Milliliter Fruchtsaft

Montag, 17. August 2009

5 Gramm Cini-Minis
33 Gramm Semmel
41 Gramm Putenschinken
15 Gramm Philadelphia
4 Gramm Traubenzucker
50 Gramm Blaubeeren
40 Gramm Wassereis
100 Milliliter Wasser
300 Milliliter Eistee light
500 Milliliter Eistee
45 Milliliter Kaktus Schöller Eis
168 Gramm Nudelsuppe
38 Gramm Zanderfilet gebraten
5 Gramm Öl
60 Gramm Risipisi
6 Gramm Zitrone
80 Gramm Palatschinke
60 Gramm Nutella
100 Milliliter Eistee light
200 Milliliter Wasser

Dienstag, 18. August 2009

67 Gramm Semmel
50 Gramm Eurocreme
29 Gramm Snips
61 Gramm Weintrauben weiß
270 Gramm Kebap
60 Gramm Weintrauben weiß
200 Milliliter Vollmilch
250 Milliliter Wasser
300 Milliliter Eistee light

Mittwoch, 19. August 2009

120 Gramm Ei gebraten
38 Gramm Putenschinken
23 Gramm Mischbrot
80 Gramm Wassereis
168 Gramm Apfel
55 Gramm Monte
100 Gramm Zuckermais gegart
100 Gramm Spaghetti gegart
77 Gramm Sauce Bolognese
25 Gramm Salat grün mariniert
75 Gramm Manner Schnitten
20 Gramm Fru fru Heidelbeer
200 Milliliter Eistee light
400 Milliliter Wasser
300 Milliliter Fruchtsaft

Donnerstag, 20. August 2009

61 Gramm Honey wheat Cornflakes
187 Gramm Pizza Salami
200 Milliliter Vollmilch
200 Milliliter Eistee light
350 Milliliter Fruchtsaft
300 Milliliter Wasser

Freitag, 21. August 2009

68 Gramm Semmel
35 Gramm Gouda
27 Gramm Putenschinken
10 Gramm Margarine halbfett
100 Gramm Twister Eis
500 Milliliter Eistee light
500 Milliliter Eistee
177 Milliliter Nudelsuppe
103 Gramm Putenschnitzel gebacken
15 Gramm Kartoffelsalat mit Mayo
21 Gramm Roggenbrot
15 Gramm Ketchup
97 Gramm Wassermelone

Samstag, 22. August 2009

38 Gramm Roggenbrot
10 Gramm Butter
19 Gramm Putenbrust geräuchert
75 Gramm Manner Schnitten
6 Gramm Pralinen
47 Gramm Nugat Bitts
69 Gramm Semmel
70 Gramm Putenschnitzel gebacken
450 Milliliter Wasser
400 Milliliter Kakao
330 Milliliter Eistee light
300 Milliliter Heidelbeersaft

Sonntag, 23. August 2009

130 Gramm Nougat Bits
10 Gramm Traubenzucker
61 Gramm Weintrauben weiß
157 Gramm Nudelsuppe mit Hühnerfleisch
80 Gramm Melanzani gegart
40 Gramm Faschiertes
15 Gramm Öl
7 Gramm Traubenzucker
100 Milliliter Wasser
500 Milliliter Mineralwasser
300 Milliliter Milch
200 Milliliter Pepsi
200 Milliliter Eistee light

4B

Dienstag, 21. Juli 2009

200 Gramm	Topfengolatschen
72 Gramm	Toastbrot
30 Gramm	Philadelphia
125 Gramm	Mozzarella
6 Gramm	Olivenöl
100 Gramm	Obstsalat
200 Gramm	Tortellini
100 Gramm	Tomatensalat
1000 Milliliter	Wasser
580 Milliliter	Tee ungezuckert
250 Milliliter	Ananassaft

Mittwoch, 22. Juli 2009

40 Gramm	Croissant (anker)
25 Gramm	Brioche
5 Gramm	Marillenmarmelade
276 Gramm	Griechischer Salat
60 Gramm	Roggenbrot
130 Gramm	Marillenknoedel
10 Gramm	Semmelbrösel
10 Gramm	Butter
50 Gramm	Erdbeerjoghurt
10 Gramm	Cini-Minis
330 Milliliter	Tee ungezuckert
150 Milliliter	Ananassaft
1150 Milliliter	Wasser

Donnerstag, 23. Juli 2009

60 Gramm	Topfengolatschen
45 Gramm	Kipferl
20 Gramm	Marillenmarmelade
120 Gramm	Salztangerl
30 Gramm	Philadelphia
60 Gramm	Sesamweckerl
225 Gramm	Büffelmozzarella
70 Gramm	Tomate
250 Gramm	Kartoffeln
200 Gramm	Schafskäse
24 Gramm	Olivenöl
200 Gramm	Tomaten
1000 Milliliter	Wasser
1000 Gramm	Hollersaft

Freitag, 24. Juli 2009

90 Gramm	Salztangerl
80 Gramm	Kornweckerl
30 Gramm	Philadelphia
30 Gramm	Käsestangerl
40 Gramm	Nektarine
200 Gramm	Kartoffelsalat
300 Gramm	Brokkoliauflauf
1300 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Tee ungezuckert
250 Milliliter	Hollersaft

Samstag, 25. Juli 2009

60 Gramm	Topfengolatschen
57 Gramm	Semmel
20 Gramm	Marillenmarmelade
110 Gramm	Mohnflesserl
50 Gramm	Bojarkäse
400 Gramm	Fru fru Heidelbeer
400 Gramm	Knödel
200 Gramm	Süßkraut
750 Milliliter	Tee
1000 Milliliter	Wasser

Sonntag, 26. Juli 2009

150 Gramm	Birchermüsli
10 Gramm	Cini-Minis
80 Gramm	Sesamweckerl

20 Gramm	Marillenmarmelade
120 Gramm	Salztangerl
200 Gramm	Gemüsestrudel
80 Gramm	Feta
2 Gramm	Kernöl
40 Gramm	Schwarzbrötchen
15 Gramm	Brunch
40 Gramm	Partymix
500 Milliliter	Tee
750 Milliliter	Hollersaft
1000 Milliliter	Wasser

Montag, 27. Juli 2009

100 Gramm	Topfengolatschen
70 Gramm	Mohnweckerl
20 Gramm	Philadelphia
15 Gramm	Ziegenkäse
238 Gramm	Tomatensalat
300 Gramm	Spaghetti
180 Gramm	Felix Sugo
30 Gramm	Oliven
80 Gramm	Croissant (anker)
750 Milliliter	Tee
750 Gramm	Wasser

5B

325 Milliliter
45 Gramm
192 Gramm
20 Gramm
10 Gramm
40 Gramm
200 Gramm
75 Gramm
57 Gramm
24 Gramm
100 Gramm
10 Gramm
30 Gramm
30 Gramm
750 Milliliter
500 Milliliter

Dienstag, 14. Juli 2009

Milch
Amaranth-Früchte-Müsli AlnaturA
Kornspitz
Tomate
Kopfsalat
Emmentaler
Sauerkraut gedünstet
vegetarische Bratwurst
Jolly-Eis
Kinder country
ciabatta
Butter
Zucker
Grieß
Fanta
Pfanner Ice Tee

Mittwoch, 15. Juli 2009

5 Gramm
80 Gramm
15 Gramm
10 Gramm
40 Gramm
19 Gramm
189 Gramm
129 Gramm
30 Gramm
100 Gramm
113 Gramm
332 Gramm
22 Gramm
1000 Milliliter
250 Milliliter
250 Milliliter

Honig
Vitalgebäck
Chinakohl
Butter
Rauchkäse
Tomaten
Palatschinken
Topfen
Eidotter
Staubzucker
Weichsel
Wassermelone
Schoko-Kugeln
grüner Tee
Fanta
Tee ungezuckert

Donnerstag, 16. Juli 2009

125 Milliliter
5 Gramm
45 Gramm
200 Gramm
77 Gramm
10 Gramm
57 Gramm
45 Gramm
100 Gramm
35 Gramm
500 Milliliter
500 Milliliter
250 Milliliter
250 Milliliter

Milch
Honig
Amaranth-Früchte-Müsli
Kartoffelpüree
vegetarische Bratwurst
Lolly
Jolly-Eis
Weißbrot
Tofu geräuchert AlnaturA
Tomate
Fanta
Sprite
Eistee
Kräutertee

Freitag, 17. Juli 2009

5 Gramm
240 Gramm
126 Gramm
52 Gramm
57 Gramm
306 Gramm
10 Gramm
75 Gramm
45 Gramm
200 Gramm
150 Gramm
1000 Milliliter
750 Milliliter
250 Milliliter

Honig
Bohnengulasch
Spätzle
Semmel
Jolly
Zwetschenkompott
Zucker
Mousse au chocolat
Pombären
Pizzabrötchen
Tomatensalat
Apfelsaft 100%
Himbeersaft
Tee ungezuckert

Samstag, 18. Juli 2009

5 Gramm
15 Gramm
125 Milliliter
325 Gramm
52 Gramm

Honig
Smacks
Milch
Pizza
Casali Kugeln

750 Milliliter
250 Milliliter
250 Milliliter

Eistee Rauch
Ananassaft
Tee ungezuckert

Sonntag, 19. Juli 2009

5 Gramm
100 Milliliter
60 Gramm
81 Gramm
20 Gramm
40 Gramm
2 Gramm
250 Gramm
40 Gramm
15 Gramm
30 Gramm
10 Gramm
180 Gramm
500 Milliliter
750 Milliliter
250 Milliliter

Honig
Actimel Drink
Ei gekocht
Toastbrot
Butter
Marillenmarmelade
Kaugummi zuckerfrei
Salat gemischt
Toastbrot
Butter
Pombären
Waffeltüte
Speiseeis
Fruchtsaft
Himbeersaft
Tee ungezuckert

Montag, 20. Juli 2009

5 Gramm
191 Gramm
45 Gramm
10 Gramm
115 Gramm
10 Gramm
25 Gramm
141 Gramm
108 Gramm
500 Milliliter
1000 Milliliter
250 Milliliter

Honig
Kaiserschmarrn
Weichselkompott
Zucker
Dany + Sahne
Lolly
Popcorn
Apfel
Grießnockerl
Gemüsebrühe
Eistee
Tee ungezuckert

6B

Freitag, 07. August 2009

80 Gramm	Butterapfeltasche
150 Gramm	Weintrauben weiß
3 Gramm	MAOAM
320 Gramm	Spaghetti Bolognese
114 Gramm	Jolly
200 Gramm	Kartoffelpüree
180 Gramm	Kassler
120 Gramm	Nudeln
125 Milliliter	Milch
375 Milliliter	Fruchtsaft
700 Milliliter	Wasser

Samstag, 08. August 2009

152 Gramm	Donut mit Schoko
8 Gramm	Raffaello
100 Gramm	Faschierte laibchen
150 Gramm	Kartoffelsalat
5 Gramm	Joghurt
35 Gramm	weiße Schokolade
70 Gramm	Obstkuchen
60 Gramm	Frankfurter
100 Gramm	Kartoffelsalat
125 Gramm	Naturjoghurt, 3,5%
20 Gramm	Choco Pops
137 Milliliter	Mineralwasser
5	
500 Milliliter	Kirschsafte

Sonntag, 09. August 2009

70 Gramm	Brioche
20 Gramm	Butter
35 Gramm	Marmelade
120 Gramm	Bratwürstl
50 Gramm	Schweinskotlett
100 Gramm	Reis
114 Gramm	Jolly-Eis
40 Gramm	Weintrauben weiß
30 Gramm	Swedy
100 Gramm	Brot
30 Gramm	Schinken
50 Gramm	Mozzarella
690 Milliliter	Mineral
315 Milliliter	Kirschsafte

Montag, 10. August 2009

28 Gramm	Semmel
15 Gramm	Lebkuchen
10 Gramm	Butter
80 Stücke	Feigen
370 Gramm	Pizza
8 Gramm	Toffffee
100 Milliliter	Mineralwasser
0	
250 Milliliter	Fruchtsafte

Dienstag, 11. August 2009

25 Gramm	Brioche
10 Gramm	Butter
15 Gramm	Marmelade
150 Gramm	Marzipan
80 Gramm	Feigen
120 Gramm	Palatschinke
5 Gramm	Staubzucker
5 Gramm	Butter
35 Gramm	Chips
60 Gramm	Frankfurter
20 Gramm	Ketchup
750 Milliliter	Mineralwasser
250 Milliliter	Obstsaft

Mittwoch, 12. August 2009

150 Gramm	Naturjoghurt, 3,5%
-----------	--------------------

20 Gramm	Choko Krispies
60 Gramm	Himbeeren
90 Gramm	Lachsstäbchen
120 Gramm	Kartoffelpüree
8 Gramm	Möhrengemüse
40 Gramm	Biskuitrolle
57 Gramm	Jolly
48 Gramm	Ohne Gleichen Vollmilch, Bahlsen
26 Gramm	Semmel
10 Gramm	Butter
20 Gramm	Schinken
30 Gramm	Gouda
750 Milliliter	Wasser
375 Milliliter	Obstsaft

Donnerstag, 13. August 2009

125 Gramm	Naturjoghurt, 3,5%
70 Gramm	Himbeeren
100 Gramm	Weintrauben weiß
70 Gramm	Rahmsoße
120 Gramm	Hühnerfleisch gebraten
150 Gramm	Reis
57 Gramm	Jolly-Eis
120 Gramm	Cornetto Amarena
100 Gramm	Surfboard (Eis)
30 Gramm	Marzipan
20 Gramm	Roggenbrot
40 Gramm	Schinken
4 Gramm	Käse 30%
875 Milliliter	Wasser
375 Milliliter	Obstsaft

7B

Donnerstag, 10. September 2009

250 Milliliter	Milch
56 Gramm	Semmel
10 Gramm	Butter
12 Gramm	Marmelade
50 Gramm	grüner Salat
140 Gramm	Kartoffeln gegart
5 Gramm	Butter
80 Gramm	Hühnerflügel
130 Gramm	Apfel
100 Gramm	Pfirsich
50 Gramm	Mischbrot
30 Gramm	Gouda
800 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Himbeersaft

Freitag, 11. September 2009

200 Milliliter	Kakaomilch
56 Gramm	Semmel
10 Gramm	Butter
50 Gramm	Wurst
50 Gramm	Fisch gebraten
5 Gramm	Öl
75 Gramm	Reis
70 Gramm	Tomatensalat
125 Gramm	Fruchtjoghurt
48 Gramm	Milchschokolade
120 Gramm	Frankfurter
20 Gramm	Ketchup
50 Gramm	Weißbrot
600 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Himbeersaft

Samstag, 12. September 2009

200 Milliliter	Milch
50 Gramm	Brot schwarz
80 Gramm	Tomate
30 Gramm	Salami
60 Gramm	Nudeln
30 Gramm	Gemüse Mischung gegart
5 Gramm	Öl
110 Gramm	Birne
70 Gramm	Marille
50 Gramm	Brot schwarz
25 Gramm	Topfenaufstrich
400 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Himbeersaft
200 Milliliter	Tee schwarz mit Milch und Zucker

Sonntag, 13. September 2009

200 Milliliter	Kakaomilch
60 Gramm	Vollkornbrot
15 Gramm	Butter
15 Gramm	Salami
15 Gramm	Käse
200 Gramm	Zwetschkenknödel
240 Gramm	Apfel
100 Milliliter	Actimel Drink
300 Gramm	Weintrauben weiß
50 Gramm	Brot schwarz
30 Gramm	Wurst
10 Gramm	Tomate
400 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Himbeersaft

Montag, 14. September 2009

200 Milliliter	Kakaomilch
56 Gramm	Semmel
15 Gramm	Butter
15 Gramm	Marmelade
300 Milliliter	Tomatensuppe
100 Gramm	Gemüsesalat
180 Gramm	Joghurt
50 Gramm	Brot schwarz

10 Gramm	Butter
30 Gramm	Beinschinken
600 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Erdbeersaft

Dienstag, 15. September 2009

200 Milliliter	Kakaomilch
30 Gramm	KELLOGG'S Corn Flakes
56 Gramm	Semmel
15 Gramm	Butter
15 Gramm	Marmelade
100 Gramm	Kraut
50 Gramm	Tomatensauce natur
150 Gramm	Risipisi
100 Gramm	Banane
130 Gramm	Apfel
270 Gramm	Pfirsich
50 Gramm	Brot schwarz
40 Gramm	Tomate
30 Gramm	Putenaufstrich
600 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Himbeersaft

Mittwoch, 16. September 2009

200 Milliliter	Kakao
56 Gramm	Semmel
10 Gramm	Butter
30 Gramm	Exrtawurst
50 Gramm	Ei gekocht
50 Gramm	Cremespinat (Iglo)
160 Gramm	Kartoffeln gegart
120 Gramm	Apfel
120 Gramm	Birne
150 Gramm	Orange
50 Gramm	Bratwürstl
30 Gramm	Gouda
50 Gramm	Brot schwarz
600 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Orangensaft

8B

Samstag, 30. Mai 2009

44 Gramm	Vollkorntoast
20 Gramm	Butter
20 Gramm	Erdbeermarmelade
100 Milliliter	Actimel Drink naturink
150 Gramm	Hühnerkeule gebacken
40 Gramm	Kartoffeln
10 Gramm	Rahmsauce
80 Gramm	Essigurkerl
100 Gramm	Wassermelone
100 Gramm	Erdbeeren
50 Gramm	Vollkornbrot
20 Gramm	Gouda
150 Milliliter	Milch
40 Gramm	Cornflakes
500 Milliliter	Kakao
250 Milliliter	Tee ungezuckert
250 Milliliter	Orangensaft
250 Milliliter	Apfelsaft
250 Milliliter	Mineralwasser

Sonntag, 31. Mai 2009

44 Gramm	Vollkorntoast
20 Gramm	Butter
40 Gramm	Tomate
30 Gramm	Beinschinken
100 Gramm	Milchreis Original Schoko Müller
150 Gramm	Frittattensuppe
150 Gramm	Pizza Prosciutto
28 Gramm	Milchschnitte
100 Gramm	Apfel
200 Gramm	Grießbrei
10 Gramm	Himbeersauce
250 Milliliter	Früchtetee
500 Milliliter	Rote Rüben/Karotten Saft
250 Milliliter	Tee schwarz mit Zitrone
250 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Kakao

Montag, 01. Juni 2009

65 Gramm	Ei gebraten
56 Gramm	Semmel
250 Gramm	Hühnersuppe gebunden
200 Gramm	Risotto
50 Gramm	Salat grün mariniert
150 Gramm	Tiramisu
200 Milliliter	Milch
50 Gramm	Cornflakes
500 Milliliter	Kakaomilch
500 Milliliter	Tee schwarz mit Zitrone
500 Milliliter	Ribiselsaft verdünnt

Dienstag, 02. Juni 2009

48 Gramm	Schokocroissant
200 Gramm	Spaghetti Bolognese
100 Milliliter	Actimel Drink naturink
28 Gramm	Milchschnitte
150 Gramm	Garnelen gebacken
70 Gramm	Griechischer Salat
250 Milliliter	Wasser
500 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
250 Milliliter	Almdudler
250 Gramm	Früchtetee

Samstag, 06. Juni 2009

44 Gramm	Toastbrot
40 Gramm	Schinken
40 Gramm	Schnittkäse
250 Gramm	Nudelsuppe
200 Gramm	Lasagne
60 Gramm	Apfel
150 Gramm	Wassermelone
56 Gramm	Semmel
30 Gramm	Eiaufstrich

500 Milliliter	Früchtetee
625 Milliliter	Apfelsaft 100%
250 Milliliter	Kakao
250 Milliliter	Mineralwasser

Sonntag, 07. Juni 2009

44 Gramm	Vollkorntoastbrot
40 Gramm	Schinken
250 Milliliter	Tomatensuppe
150 Gramm	Linsen mit Speck
120 Gramm	Semmelknödel
100 Gramm	Banane
20 Gramm	Solettis
56 Gramm	Semmel
10 Gramm	Butter
30 Gramm	Kalbspariser
10 Gramm	Gurke
50 Gramm	Tomate
750 Milliliter	Tee
500 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Kakao

Donnerstag, 11. Juni 2009

45 Gramm	Kipferl
15 Gramm	Butter
20 Gramm	Marillenmarmelade
200 Milliliter	Actimel Drink naturink
50 Gramm	Grießnockerl
150 Milliliter	Hühnersuppe
100 Gramm	Hühnerschnitzel gebacken
150 Gramm	Reis
100 Gramm	Banane
50 Gramm	Erdbeeren
80 Gramm	Brot schwarz
60 Gramm	Cherrytomaten
70 Gramm	Exrtawurst
500 Milliliter	Kakao
250 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Tee

9B

Samstag, 03. Oktober 2009

270 Gramm	Spaghetti
30 Gramm	Pesto
40 Gramm	Snickers Minis
200 Milliliter	Nudelsuppe
50 Gramm	Brot schwarz
140 Gramm	Kartoffeln
20 Gramm	Butter
20 Gramm	Waffel
20 Gramm	Schokolade mit Nuss

Sonntag, 04. Oktober 2009

150 Milliliter	Milch
50 Gramm	Nudeln
15 Gramm	Butter
10 Gramm	Butterkeks
10 Gramm	Apfel
120 Gramm	Milchbrötchen
150 Gramm	Kartoffel
30 Gramm	Hüttenkäse
10 Gramm	Weißbrot
20 Gramm	Snickers
7 Gramm	Vollmilchschokolade
25 Gramm	Brot
15 Gramm	Nutella
16 Gramm	Raffaello
4 Gramm	MaoAM
600 Milliliter	Limonade

Samstag, 10. Oktober 2009

150 Milliliter	Milch
15 Gramm	Butter
90 Gramm	faschierte laibchen
80 Gramm	Kartoffel
5 Gramm	Butter
160 Gramm	Krapfen mit Marillenfüllung
200 Gramm	Maisgrießbrei
75 Gramm	Snickers
200 Milliliter	Milch
150 Milliliter	Früchtetee
8 Gramm	Zucker

Sonntag, 11. Oktober 2009

200 Gramm	Püree
20 Gramm	Rindfleischwurst
150 Gramm	Apfel
40 Gramm	Bratkartoffel
30 Gramm	Rindfleisch gekocht
60 Gramm	Faschierte laibchen
15 Gramm	Salat gemischt
60 Gramm	Mars
6 Gramm	Mandeln
3 Gramm	Haselnuss
48 Gramm	Prinzen-Keks
70 Gramm	Kartoffeln gegart
40 Gramm	geräucherte Forelle
30 Gramm	Keks
200 Milliliter	Pepsi
200 Milliliter	Kirschsaff

Samstag, 17. Oktober 2009

50 Gramm	Brot
150 Milliliter	Reismilch
20 Gramm	Butter
54 Gramm	Raffaello
60 Gramm	M und M's
50 Gramm	Hinkal (Teigtasche mit Kürbis)
20 Gramm	Tschepalg (Teigtasche mit Käse)
50 Gramm	Kaki
45 Gramm	Weißbrot
70 Gramm	Bratkartoffeln
100 Gramm	Torte
500 Milliliter	Vöslauer balance
200 Milliliter	Verdünnungssaft

200 Milliliter	Schwarztee
8 Gramm	Zucker

Sonntag, 18. Oktober 2009

150 Milliliter	Milch
50 Gramm	Nudeln
35 Gramm	Butter
170 Gramm	Maisbrei
50 Gramm	Püree
70 Gramm	Hühnerfleisch gebraten
3 Gramm	Öl
50 Gramm	Tomatensauce
25 Gramm	Brot
8 Gramm	BonBons
400 Milliliter	Limonade

10B

Donnerstag, 01. Oktober 2009

200 Gramm	Obstsalat (5)
140 Gramm	Kornspitz
60 Gramm	Farmerschinken
50 Gramm	Emmentaler
37 Gramm	Ballisto
300 Gramm	Griechischer Salat
250 Milliliter	Gemüsesuppe gebunden
70 Gramm	Grahamweckerl
25 Gramm	Salami
20 Gramm	Gouda
84 Gramm	Leibniz edelherb
1500 Milliliter	Wasser
125 Milliliter	Tee ungezuckert

Freitag, 02. Oktober 2009

200 Gramm	Obstsalat
100 Gramm	Topfengolatschen
250 Gramm	Salat gemischt
150 Gramm	Frikadelle
250 Gramm	Kartoffeln
10 Gramm	Butter
200 Gramm	gebratene Nudeln
8 Gramm	Öl
60 Gramm	Reis gegart
5 Gramm	Zucker
21 Gramm	Avocado
125 Gramm	Soja Joghurt
110 Gramm	Banane
76 Gramm	Schokodonut
50 Gramm	Vanillepudding
1500 Milliliter	Wasser

Samstag, 03. Oktober 2009

60 Gramm	Ei gekocht
70 Gramm	Kürbiskernlaibchen
10 Gramm	Butter
20 Gramm	Gouda
20 Gramm	Salami
55 Gramm	Holzofenbrot
120 Gramm	Marmorkuchen
125 Gramm	Soja Joghurt Erdbeere
120 Gramm	Wok-Gemüse
10 Gramm	Öl
100 Gramm	Nudeln
120 Gramm	Cheesburger
125 Gramm	Soja Joghurt Erdbeere
110 Gramm	Zwetschkenknödel
100 Milliliter	Milch
100 Milliliter	Kaffee
800 Milliliter	Wasser
500 Milliliter	Mineralwasser
100 Milliliter	Bellini
25 Milliliter	Erdbeer pago

Sonntag, 04. Oktober 2009

80 Gramm	Holzofenbrot
30 Gramm	Butter
70 Gramm	Kornspitz
60 Gramm	Ei gekocht
150 Gramm	Apfel
320 Gramm	Petersilkartoffeln
15 Gramm	Butter
150 Gramm	Salat gemischt
120 Gramm	Kartoffel Karfiol laibchen
150 Gramm	Apfeltaschen
300 Gramm	Honigmelone
130 Gramm	Kartoffeln gegart
70 Gramm	Ciabatta
100 Gramm	Toastbrot
50 Gramm	Butter
75 Gramm	Marmelade

Montag, 05. Oktober 2009

250 Gramm	Obstsalat
100 Gramm	Laugenbrezel
20 Gramm	Butter
350 Milliliter	Kürbiscremesuppe
30 Gramm	Schlagobers
240 Gramm	Palatschinke
30 Gramm	Marmelade
30 Gramm	Nutella
200 Gramm	Honigmelone
1000 Milliliter	Wasser

Dienstag, 06. Oktober 2009

200 Gramm	Rührei mit Speck
15 Gramm	Kiwi
250 Milliliter	Nudelsuppe
40 Gramm	Karotten gekocht
300 Gramm	Griechischer Salat
15 Gramm	Speck
90 Gramm	Bergbauernbrot
450 Gramm	Schokotorte
250 Gramm	Tomatencremesuppe
1500 Milliliter	Wasser

Mittwoch, 07. Oktober 2009

20 Gramm	Banane
60 Gramm	Kiwi
50 Gramm	Apfel
140 Gramm	Kornspitz
60 Gramm	Farmerschinken
40 Gramm	Emmentaler
100 Gramm	Milchschokolade
100 Gramm	Topfenstangerl
100 Gramm	Schokotorte
140 Gramm	Laugengebäck
60 Gramm	Schinken
40 Gramm	Käse
40 Gramm	Paprika gelb
120 Gramm	Pralinen
1250 Milliliter	Wasser

11B

Samstag, 24. Oktober 2009

40 Gramm	Extrawurst
60 Gramm	Semmel
40 Gramm	Gurke
60 Gramm	Exrtawurst
56 Gramm	Semmel
250 Milliliter	Kakao
500 Milliliter	Römerquelle emotion Kiwano
250 Milliliter	Red Bull

Freitag, 23. Oktober 2009

40 Gramm	Wurst
120 Gramm	Semmel
100 Gramm	Fruchtjoghurt
100 Milliliter	Eistee
0r	

Donnerstag, 22. Oktober 2009

150 Gramm	Sportkerni (Anker)
250 Milliliter	Frittattensuppe
500 Milliliter	Kamillentee

Mittwoch, 21. Oktober 2009

250 Milliliter	Gemüsesuppe gebunden
10 Gramm	Honig
250 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Tee

Dienstag, 20. Oktober 2009

180 Gramm	Fruchtjoghurt
250 Milliliter	Gemüsesuppe gebunden
250 Milliliter	Tee
250 Milliliter	Wasser

Montag, 19. Oktober 2009

10 Gramm	Honig
250 Milliliter	Frittattensuppe
250 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Kamillentee

Sonntag, 18. Oktober 2009

150 Gramm	Reis gekocht
150 Gramm	Manner Schnitten
250 Milliliter	Wasser
500 Milliliter	Tee

12B

Mittwoch, 02. September 2009

60 Gramm	Cornflakes
250 Gramm	Vollmilch
250 Gramm	Reis gekocht
10 Gramm	Öl
35 Gramm	Huhn
25 Gramm	Zucchini
25 Gramm	Paprika
10 Gramm	Zwiebeln frisch
5 Gramm	Teriyakisauce
25 Gramm	Milchbrötchen
250 Gramm	Linsen
60 Gramm	Semmelknödel
500 Milliliter	Apfelsaft gespritzt
250 Milliliter	Orangensaft
1500 Milliliter	Wasser

Donnerstag, 03. September 2009

30 Gramm	Cornflakes
125 Milliliter	Vollmilch
120 Gramm	Tomate
25 Gramm	Milchbrötle
55 Gramm	Schwarzbrot
15 Gramm	Butter
10 Gramm	Marmelade
90 Gramm	Nudeln
20 Gramm	Thunfisch
15 Gramm	Tomatensauce
25 Gramm	Grüner Salat
3 Gramm	Öl
55 Gramm	Mischbrot
15 Gramm	Butter
20 Gramm	Toastschinken
75 Gramm	Kohlrabi
50 Gramm	Tomaten
1250 Milliliter	Wasser
500 Milliliter	Rotbuschtee

Freitag, 04. September 2009

55 Gramm	Mischbrot
15 Gramm	Butter
10 Gramm	Marmelade
100 Gramm	Krapfen
112 Gramm	Semmel
40 Gramm	Schinken
50 Gramm	Schnittkäse
15 Gramm	Erdnussnips
21 Gramm	Manner Schnitten
220 Gramm	Spinat-Schafkäse-Pizza
30 Gramm	Schafskäse
1375 Milliliter	Wasser
375 Milliliter	Apfelsaft 100%

Sonntag, 06. September 2009

112 Gramm	Semmel
300 Gramm	Reisfleisch
60 Gramm	Reispudding
60 Gramm	Grüner Salat
10 Gramm	Gurke
15 Gramm	Paprika
7 Gramm	Öl
5 Gramm	Essig
220 Gramm	Kartoffeln
10 Gramm	Sonnenblumenöl
250 Milliliter	Orangensaft
1500 Milliliter	Wasser

Montag, 07. September 2009

400 Milliliter	Vollmilch
140 Gramm	Kelloggs Smacks
50 Gramm	Extrawurst
56 Gramm	Semmel
250 Gramm	Gefüllte Paprika
200 Milliliter	Energy drink

250 Milliliter
1750 Milliliter

Orangensaft
Wasser

Donnerstag, 10. September 2009

200 Milliliter	Vollmilch
50 Gramm	Cornflakes Schoko
168 Gramm	Semmel
110 Gramm	Käseleberkäse
150 Gramm	Kartoffelpüree
50 Gramm	Kohlrabi
150 Gramm	Berner Würstel
60 Gramm	Vollkorntoast
30 Gramm	Butter
20 Gramm	Erdbeermarmelade
60 Gramm	Tomate
100 Gramm	Pfirsich
150 Gramm	Zwetschke
2000 Milliliter	Wasser

Freitag, 11. September 2009

55 Gramm	Nussbrot
15 Gramm	Butter
20 Gramm	Toastschinken
60 Gramm	Feige
110 Gramm	Mandarine
130 Gramm	Camembert gebacken
300 Gramm	Chinakohlsalat m. Dressing
240 Gramm	Zwetchken
200 Gramm	Pfirsich
110 Gramm	Nussbrot
20 Gramm	Butter
40 Gramm	Toastschinken
80 Gramm	Tomate
1000 Milliliter	Nativa
2250 Milliliter	Wasser

13B

Donnerstag, 29. Oktober 2009

50 Gramm	Cornflakes
200 Milliliter	Fruchtjoghurt
60 Gramm	Weißbrot
60 Gramm	Schinken
100 Gramm	Manner Schnitten
150 Gramm	Apfel
110 Gramm	Käseleberkäse
25 Gramm	Salami
112 Gramm	Semmel
50 Gramm	Gummibären
100 Gramm	Kartoffelpüree
100 Gramm	Salat gemischt
60 Gramm	Putenschinken
150 Gramm	Apfel
1300 Milliliter	Wasser

Freitag, 30. Oktober 2009

120 Gramm	Briochekipferl
25 Gramm	Salami
56 Gramm	Semmel
120 Gramm	Frankfurter
20 Gramm	Ketchup
20 Gramm	Mayonnaise
100 Gramm	Kuchen
150 Gramm	Orange
250 Gramm	Spaghetti
200 Gramm	Tomatensauce
30 Gramm	Cabanossi
150 Gramm	Apfel
800 Milliliter	Wasser
450 Milliliter	Sprite

Samstag, 31. Oktober 2009

56 Gramm	Semmel
25 Gramm	Salami
21 Gramm	MAOAM
100 Gramm	Kuchen
300 Milliliter	Kakao
15 Gramm	Bonbons
200 Gramm	Spaghetti Bolognese
30 Gramm	Cabanossi
40 Gramm	Mandarine
850 Milliliter	Wasser
100 Milliliter	Orangensaft

Sonntag, 01. November 2009

56 Gramm	Semmel
35 Gramm	Frischkäse
15 Gramm	Toastschinken
60 Gramm	Brioche Kipferl
240 Gramm	Schokotorte
200 Gramm	Grillhähnchen
150 Gramm	Bratkartoffeln
50 Gramm	Haribo Colaflaschen
700 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Johannisbeersaft mit Wasser
250 Milliliter	Mineralwasser

Montag, 02. November 2009

60 Gramm	Schwarzbrot
20 Gramm	Margarine
45 Gramm	Schinken
450 Gramm	Apfel
320 Milliliter	Nudelsuppe
15 Gramm	Leibniz
300 Gramm	Brathähnchen
200 Gramm	Kartoffeln gegart
20 Gramm	Butter
250 Milliliter	Orangensaft
800 Milliliter	Wasser

Dienstag, 03. November 2009

250 Milliliter	Milch
60 Gramm	Honey wheat Cornflakes
56 Gramm	Semmel
25 Gramm	Salami
340 Gramm	Kürbiscremesuppe
10 Gramm	Schlagobers
250 Gramm	Putensteak
10 Gramm	Öl
56 Gramm	Semmel
50 Gramm	Putenextrawurst
300 Milliliter	Nudelsuppe
450 Gramm	Apfel
40 Gramm	Mandarine
1000 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Marillensaft
350 Milliliter	Mineralwasser

Mittwoch, 04. November 2009

60 Gramm	Schwarzbrot
20 Gramm	Margarine
45 Gramm	Truthahnschinken
56 Gramm	Semmel
25 Gramm	Salami
180 Gramm	Wiener Schnitzel
210 Gramm	Petersilkartoffeln
10 Gramm	Butter
150 Gramm	Apfel
300 Milliliter	Nudelsuppe
150 Gramm	Apfel
400 Milliliter	Wasser
450 Milliliter	Tee ungezuckert

14B

Sonntag, 22. November 2009

Samstag, 14. November 2009

23 Gramm	Briochekipferl	100 Gramm	Soletti
40 Gramm	Toastbrot	100 Gramm	Laugenbrezel
100 Gramm	Reis	200 Gramm	Folienkartoffel
50 Gramm	Weißbrot	150 Gramm	Soletti
150 Gramm	Soletti	50 Gramm	Semmel
100 Gramm	Weißbrot	200 Gramm	Folienkartoffel
120 Gramm	Folienkartoffel	900 Milliliter	Tee (früchte ungez.)
2 Liter	Heidelbeertee ungez.	300 Milliliter	Wasser

Sonntag, 15. November 2009

100 Gramm	Laugenbrezel
100 Gramm	Weißbrot
200 Gramm	Folienkartoffel
100 Gramm	Weißbrot
100 Gramm	Laugenbrezel
1800 Milliliter	Tee (Früchte ungez.)

Mittwoch, 18. November 2009

10 Gramm	Biskotten
130 Gramm	Banane
10 Gramm	Biskotten
100 Gramm	Rindssuppe
50 Gramm	Nudeln
150 Gramm	Lasagne
100 Gramm	Laugenbrezel
10 Gramm	Biskotten
100 Gramm	Soletti
1000 Milliliter	Tee (Früchte ungez.)
200 Milliliter	Wasser
400 Milliliter	Himbeersaft

Donnerstag, 19. November 2009

20 Gramm	Brioche
75 Gramm	Laugenstange
150 Gramm	Kürbiscremesuppe
60 Gramm	Nudeln gekocht
50 Gramm	Sauerrahm
130 Gramm	Banane
100 Gramm	Soletti
100 Gramm	Laugenbrezel
700 Milliliter	Tee (Früchte ungez.)
200 Milliliter	Wasser
600 Milliliter	Himbeersaft

Freitag, 20. November 2009

23 Gramm	Briochekipferl
8 Gramm	Knäckebrötchen
20 Gramm	Schmelzkäse
150 Gramm	Kürbiscremesuppe
100 Gramm	Kartoffel
100 Gramm	Faschiertes
20 Gramm	Paprika
200 Gramm	Apfel
100 Gramm	Soletti
700 Milliliter	Tee (Früchte ungez.)
200 Milliliter	Wasser
300 Milliliter	Himbeersaft
200 Milliliter	Orangensaft

Samstag, 21. November 2009

40 Gramm	Toastbrot
8 Gramm	Butter
25 Gramm	Toastschinken
15 Gramm	Toastkäse
100 Gramm	Soletti
150 Gramm	Cevapcici
10 Gramm	Öl
100 Gramm	Toamte
50 Gramm	Marmorkuchen
100 Gramm	Soletti
1000 Milliliter	Tee (Früchte ungez.)
500 Milliliter	Himbeersaft

15B

Mittwoch, 16. Dezember 2009

55 Gramm	Semmel
20 Gramm	Marmelade
230 Milliliter	klare Suppe
70 Gramm	Nudeln
200 Gramm	Reis gegart
100 Gramm	Faschiertes
100 Gramm	Wok-Gemüse
5 Gramm	Öl
1200 Milliliter	Wasser
350 Milliliter	Multivitaminasaft
32 Gramm	Zucker

Donnerstag, 17. Dezember 2009

50 Gramm	Toastbrot
40 Gramm	Schinken
200 Milliliter	klare Suppe
50 Gramm	Fritatten
300 Gramm	Lasagne
60 Gramm	Muffin
120 Gramm	Apfel
200 Gramm	Hüchnerschnitzel paniert
150 Gramm	Kartoffelsalat
250 Milliliter	Kakao
150 Milliliter	Holunderblütensaft
250 Milliliter	Multivitaminasaft-100%
200 Milliliter	Wasser

Freitag, 18. Dezember 2009

100 Gramm	Pusztabrot
40 Gramm	Marmelade
55 Gramm	Semmel
100 Gramm	Leberkäse
125 Gramm	Actimel Joghurt
100 Gramm	Schinkenpizza
250 Milliliter	Multivitaminasaft-100%
500 Milliliter	Eistee
250 Milliliter	Wasser

Samstag, 19. Dezember 2009

120 Gramm	Weißbrot
50 Gramm	Nutella
200 Gramm	Chef Menü Sandwich
110 Gramm	Banane
200 Gramm	Reis gegart
200 Gramm	Fisolen gegart
100 Gramm	Hühnerfleisch
8 Gramm	Öl
250 Milliliter	Kakao
500 Milliliter	Eistee
500 Milliliter	Multivitaminasaft

Sonntag, 20. Dezember 2009

50 Gramm	Schwarzbrot
20 Gramm	Butter
140 Gramm	Ravioli in Tomatensoße
125 Gramm	Actimel Joghurt
600 Gramm	Spaghetti Bolognese
250 Milliliter	Milch
250 Milliliter	Eistee
500 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Multivitaminasaft

Montag, 21. Dezember 2009

55 Gramm	Semmel
30 Gramm	Extrawurst
30 Gramm	Schokolade
200 Milliliter	klare Suppe
50 Gramm	Nudeln
300 Gramm	Spaghetti Bolognese
25 Gramm	Butterkeks
120 Gramm	Apfel

300 Gramm	Scholle paniert
150 Gramm	Kartoffelsalat
500 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Himbeersaft
250 Milliliter	Eistee

Dienstag, 22. Dezember 2009

100 Gramm	Schwarzbrot
40 Gramm	Extrawurst
120 Gramm	Apfel
200 Milliliter	klare Suppe
50 Gramm	Nudeln
100 Gramm	Reis
120 Gramm	Wienerschnitzel
15 Gramm	Schokolade
500 Gramm	gebratene Nudeln
250 Milliliter	Kakaomilch
250 Milliliter	Apfelsaft 100%
250 Milliliter	Orangensaft
250 Milliliter	Wasser

16B

Sonntag, 13. September 2009

200 Milliliter	Sojadrink
25 Gramm	Toastbrot
10 Gramm	Butter
15 Gramm	Marmelade
120 Gramm	Apfelstrudel
100 Milliliter	Actimel Drink
200 Gramm	Reis gegart
50 Gramm	Rind Fleisch gegart
5 Gramm	Öl
50 Gramm	Tomatensauce natur
100 Gramm	Apfel
180 Gramm	Fruchtjoghurt
300 Gramm	Kartoffelpüree
50 Gramm	African Sauce, De Rit Naturfeinkost
500 Milliliter	Multivitaminsaft
500 Milliliter	Orangensaft
250 Milliliter	Wasser
500 Milliliter	Apfelsaft 100%

Montag, 14. September 2009

50 Gramm	Karottenbrot
100 Gramm	Actimel
52 Gramm	Semmel
30 Gramm	Extrawurst
100 Gramm	Apfel
150 Gramm	Kochbananen
150 Gramm	Bohnensauce
75 Gramm	Pflaumen
20 Gramm	Schokolade
50 Gramm	Striezel
110 Gramm	Wiener Schnitzel
150 Gramm	Reis
250 Milliliter	Tee
8 Gramm	Zucker
500 Milliliter	Orangade
800 Milliliter	Limonaden

Dienstag, 15. September 2009

50 Gramm	Karottenbrot
75 Gramm	Krapfen mit Marillenfüllung
100 Gramm	Actimel Drink naturink
110 Gramm	Nussplunder
200 Gramm	Kartoffeln gegart
50 Gramm	Blattspinat
50 Gramm	Melanzani
100 Gramm	Fisch
15 Gramm	Öl
110 Gramm	Banane
100 Gramm	Apfel
15 Gramm	Milchschokolade
120 Gramm	Fleischknödel (Kartoffelteig)
150 Gramm	Sauerkraut
50 Gramm	Striezel
250 Milliliter	Tee
8 Gramm	Zucker
100 Milliliter	Verdünnungsft
0	
400 Milliliter	Orangensaft
250 Milliliter	Soja Drink

17B

Donnerstag, 28. Mai 2009

100 Gramm	Graubrot
20 Gramm	Butter
40 Gramm	Rinderschinken
40 Gramm	Tomaten
150 Gramm	Fleischlaibchen
50 Gramm	gemischter Salat
75 Gramm	Reis
15 Gramm	Ketchup
5 Gramm	Maggi
13 Gramm	Gummibärchen
90 Gramm	Berner Würstel
80 Gramm	Kartoffelscheiben frittiert
60 Gramm	Salat gemischt
30 Gramm	Ketchup
225 Milliliter	Schwarztee
25 Milliliter	Milch
10 Gramm	Rohrzucker
60 Gramm	Spare Ribs
2000 Milliliter	Wasser

Freitag, 29. Mai 2009

50 Gramm	Milchbrot
8 Gramm	Rosinen
130 Gramm	Himbeeren
270 Gramm	Kartoffelgulasch
50 Gramm	Graubrot
110 Gramm	Falafel
60 Gramm	Fladenbrot
40 Gramm	Kichererbsen frisch
20 Gramm	Sesampaste
70 Gramm	Pop Corn
225 Milliliter	Schwarztee
25 Milliliter	Milch
10 Gramm	Zucker braun
750 Milliliter	Wasser
580 Milliliter	Eistee
250 Milliliter	Himbeersaft

Samstag, 30. Mai 2009

100 Gramm	Knuperli Müsli Erdbeer
100 Milliliter	Milch
50 Gramm	HelDELBEERE
320 Gramm	Chili con carne
70 Gramm	Baguette
50 Gramm	Schokokuchen
50 Gramm	Erdnüsse geröstet und gesalzen
35 Gramm	Kiwi
20 Gramm	Mousse au chocolat
60 Gramm	Graubrot
40 Gramm	Putenaufstrich
225 Milliliter	Tee schwarz
25 Milliliter	Milch
10 Gramm	Zucker braun
1000 Milliliter	Wasser
333 Milliliter	Apfelsaft gespritzt

Sonntag, 31. Mai 2009

30 Gramm	Haferflocken
100 Milliliter	Milch
10 Gramm	Rohrzucker
50 Gramm	Graubrot
80 Gramm	Kirschen
10 Gramm	Butter
25 Gramm	Schinkenspeck
125 Gramm	Chicken Nuggets
15 Gramm	Ketchup
100 Gramm	Potatoe wedges
60 Gramm	Radieschen
75 Gramm	Tomaten
250 Milliliter	Multivitaminsaft
1000 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Vanillemilch

Montag, 01. Juni 2009

60 Gramm	Vollkornbrot
10 Gramm	Butter
25 Gramm	Schinkenspeck
150 Gramm	Geselchtes
140 Gramm	Knödel
150 Gramm	Sauerkraut
5 Gramm	Öl
3 Gramm	Mehl
80 Gramm	Nektarine
60 Gramm	Nachos Chips
90 Gramm	Berner Würstel
15 Gramm	Ketchup
1750 Milliliter	Wasser

Donnerstag, 04. Juni 2009

50 Gramm	Graubrot
10 Gramm	Butter
80 Gramm	Nektarine
50 Gramm	Tomate
160 Gramm	Knödel
60 Gramm	Ei gebraten
40 Gramm	Geselchtes
50 Gramm	Sauerkraut
5 Gramm	Öl
2 Gramm	Mehl
150 Gramm	Kartoffeln gegart
15 Gramm	Butter
100 Gramm	Eierschwammerl
50 Gramm	Rahmsauce
8 Gramm	Amicelli
1750 Milliliter	Wasser

Donnerstag, 04. Juni 2009

20 Gramm	Corny Müsliriegel
120 Gramm	Birne
150 Gramm	Putenfilet gebraten
120 Gramm	Kartoffeln
165 Gramm	Fisolen gegart
5 Gramm	Butter
120 Gramm	Apfel
250 Milliliter	Nudelsuppe
225 Milliliter	Schwarztee
25 Milliliter	Milch
10 Gramm	Zucker braun
250 Milliliter	Orangensaft frisch gepresst
750 Milliliter	Wasser

18B

Mittwoch, 09. Dezember 2009

40 Gramm	Harry's Vollkornbrot
15 Gramm	Marmelade
10 Gramm	Rama
70 Gramm	Käsestangerl
9 Gramm	Erdnüsse
50 Gramm	Grießnockerl
150 Gramm	Sauerkraut
80 Gramm	Fleischbällchen
30 Gramm	Salat grün
2 Gramm	Öl
65 Gramm	Kiwi
450 Gramm	Kürbiscremesuppe
5 Gramm	Kürbiskerne
60 Gramm	Vollkornbrot
40 Gramm	Weichkäse
6 Gramm	Oliven grün
15 Gramm	Lebkuchen Kekse
500 Milliliter	Früchtete
20 Gramm	Honig
125 Milliliter	Orangensaft frisch gepresst
500 Milliliter	Römerquelle emotion
500 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Apfeltee

Donnerstag, 10. Dezember 2009

50 Gramm	Roggenmischbrot
10 Gramm	Rama
15 Gramm	Honig
35 Gramm	Kornspitz
25 Gramm	Käse 45% F.i.T.
5 Gramm	Kopfsalat
40 Gramm	Mandarine
200 Gramm	Spaghetti
15 Gramm	Olivenpaste
60 Gramm	Zucchini
3 Gramm	Öl
18 Gramm	Oliven schwarz
25 Gramm	Lebkuchen Kekse
14 Gramm	Knäcke
20 Gramm	Käse 45% F.i.T.
20 Gramm	Babybel
100 Gramm	Banane
500 Milliliter	Tee
20 Gramm	Honig
375 Milliliter	Orangensaft frisch gepresst
600 Milliliter	Wasser

Freitag, 11. Dezember 2009

250 Milliliter	Kakao
50 Gramm	Roggenmischbrot
10 Gramm	Rama
15 Gramm	Honig
45 Gramm	Brötchen
20 Gramm	Gouda
3 Gramm	Salat grün
60 Gramm	Kiwi
70 Gramm	Crepe
60 Gramm	Speigelei gebraten
40 Gramm	Tomate
15 Gramm	Gouda
60 Gramm	Weihnachtskekse
120 Gramm	Reis
50 Gramm	Brokkoli
10 Gramm	Sojasauce
150 Gramm	Joghurt
10 Gramm	Honig
60 Gramm	Banane
200 Milliliter	Orangensaft
250 Milliliter	Wasser
500 Milliliter	Kinderpunsch
250 Milliliter	Orangensaft frisch gepresst

Samstag, 12. Dezember 2009

50 Gramm	Schwarzbrötchen
----------	-----------------

10 Gramm	Rama
15 Gramm	Honig
65 Gramm	Kiwi
160 Gramm	Fisch parniert
50 Gramm	Salat grün mariniert
60 Gramm	Weihnachtskekse
25 Gramm	Toastbrot
20 Gramm	Schinken
150 Gramm	Spaghetti
5 Gramm	Parmesan
100 Gramm	Tomatensauce
250 Milliliter	Orangensaft frisch gepresst
350 Milliliter	Aprikosensaft
625 Milliliter	Wasser

Sonntag, 13. Dezember 2009

50 Gramm	Schwarzbrötchen
10 Gramm	Rama
15 Gramm	Honig
30 Gramm	Mandarine
5 Gramm	Lebkuchen Kekse
32 Gramm	Reiswaffeln
80 Gramm	Pommes frites
20 Gramm	Ketchup
200 Milliliter	Gemüsesuppe
130 Gramm	Marillenknödel
300 Gramm	Kürbiscremesuppe
3 Gramm	Kürbiskernöl
125 Milliliter	Orangensaft frisch gepresst
250 Milliliter	Früchtete
10 Gramm	Honig
250 Milliliter	Kinderpunsch
750 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Apfelsaft gespritzt

Montag, 14. Dezember 2009

50 Gramm	Schwarzbrötchen
10 Gramm	Rama
15 Gramm	Honig
60 Gramm	Weckerl
15 Gramm	Speck
200 Gramm	Cremspina
60 Gramm	Speigelei
200 Gramm	Bratkartoffeln
15 Gramm	Ketchup
65 Gramm	Kiwi
30 Gramm	Mandarine
60 Gramm	Lebkuchen Kekse
250 Gramm	Chili con carne
65 Gramm	Tortilla Brot
250 Milliliter	Kakao
200 Milliliter	Orangensaft
125 Milliliter	Aprikosensaft
300 Milliliter	Himbeersaft
500 Milliliter	Wasser

19B

Dienstag, 05. Jänner 2010

90 Gramm	Baguette
30 Gramm	Butter
2 Stücke	Eier gekocht
20 Gramm	Extrawurst
200 Gramm	Pizza tonno
4 Stücke	Frösche (Haribo)
18 Gramm	Giotto
1 Stück	Schokokäfer "Neujahr"
400 Gramm	Spaghetti
20 Gramm	Butter
500 Milliliter	Apfelsaft 100%
500 Milliliter	Mineralwasser

Donnerstag, 07. Jänner 2010

72 g	Kornspitz
15 Gramm	Fastenbutter
30 Gramm	Gouda
4 Stücke	Haribo Frösche
60 Gramm	Weißbrot
1 Stück	Käsekrainer
25 Gramm	Ketchup
1 Stück	Käsekrainer
100 Gramm	Bratkartoffeln
750 Milliliter	Vöslauer balance
250 Milliliter	Cola
125 Milliliter	Wasser

Freitag, 08. Jänner 2010

72 g	Kornspitz
15 Gramm	Fastenbutter
30 Gramm	Gouda
50 Gramm	Käsehörnchen
55 g	Semmel
40 Gramm	Schnittkäse
144 g	Kornspitz
30 Gramm	Thunfischaufstrich
30 Gramm	Eiaufstrich
40 g	Maxi king
750 Milliliter	Himbeersaft verdünnt
300 Milliliter	Nativa grüner Tee

Samstag, 09. Jänner 2010

2 Stücke	Eier gebraten
40 Gramm	Schinken
72 g	Kornspitz
20 Gramm	Fastenbutter
150 Milliliter	Vanillemilch
250 Gramm	Pangasiusfilet gebraten
300 Gramm	Kartoffelpüree
70 Gramm	Pistazien
40 Gramm	Chips
500 Milliliter	Apfelsaft 100%
500 Milliliter	Mineralwasser

Sonntag, 10. Jänner 2010

72 Gramm	Kornspitz
15 Gramm	Fastenbutter
15 Gramm	Schinken
45 Gramm	Brathuhn
120 Gramm	Petersilkartoffeln
10 Gramm	Butter
180 Gramm	Vanillejoghurt
180 Gramm	Erdbeerjoghurt
250 Milliliter	Apfelsaft 100%
250 Milliliter	Mineralwasser

Montag, 11. Jänner 2010

24 g	Lebkuchen mit Schokolade
80 Gramm	Vollkorntoastbrot
60 Gramm	Leberpastete
140 Gramm	Schinken-Käse-Toast
140 Stück	Apfel

108 Gramm	Chicken Nuggets
200 Gramm	Reis
250 Milliliter	Früchtetee
4 Gramm	Zucker
750 Milliliter	Holunderblütensaft

20B

Mittwoch, 17. Februar 2010

51 Gramm	Schwarzbrot
9 Gramm	Butter
32,5 Gramm	MAOAM
6 Gramm	Nimm 2 Zuckerl
10 Gramm	Fisch gebraten
40 Gramm	Kartoffeln
10 Gramm	Karotten
10 Gramm	Zuckermais gegart
10 Gramm	Brokkoli
10 Gramm	Karfiol
50 Gramm	Obstkuchen
320 Milliliter	Aptamil 1 trinkfertig
250 Milliliter	Früchtetee (Hipp)

Donnerstag, 18. Februar 2010

34 Gramm	Schwarzbrot
6 Gramm	Butter
15 Gramm	Apfel
5 Gramm	Cornflakes
15 Gramm	Joghurt
10 Gramm	Gemüse
3 Gramm	Teigwaren
10 Gramm	Hühnerfleisch
10 Gramm	Klare Hühnersuppe
60 Gramm	Gummibärchen
40 Gramm	Hühnerfleisch
1 Gramm	Öl
60 Gramm	Pommes
40 Gramm	Weißbrot
160 Milliliter	Aptamil 1 trinkfertig
250 Milliliter	Fruchtiger Beerenmix
200 Milliliter	Erdbeersaft

Freitag, 19. Februar 2010

80 Gramm	Topfengolatsche
550 Milliliter	Fruchttrapee
60 Gramm	Topfenknödel
25 Gramm	Knabbernossi
100 Gramm	Fleischbällchen
10 Gramm	Pommes
260 Milliliter	Aptamil 1 trinkfertig
250 Milliliter	Apfelsaft

Samstag, 20. Februar 2010

20 Gramm	Croissant (anker)
50 Gramm	Hühnernuggets
20 Gramm	Hühnergulasch
17 Gramm	Schwarzbrot
3 Gramm	Butter
100 Milliliter	Himbeersaft
200 Milliliter	Apfelsaft
100 Milliliter	Früchtetee (Hipp)

Sonntag, 21. Februar 2010

51 Gramm	Schwarzbrot
9 Gramm	Butter
120 Gramm	Hühnerschnitzel
10 Gramm	Soletti
8 Gramm	Erdnuss Snips
20 Gramm	Kartoffeln
800 Milliliter	Apfelsaft

Montag, 01. März 2010

250 Milliliter	Aptamil 1 trinkfertig
20 Gramm	Apfelkuchen
17 Gramm	Schwarzbrot
3 Gramm	Butter
20 Gramm	Semmel
40 Gramm	Schweinschnitzel geb.
20 Gramm	Farmergemüse
13,5 Gramm	Nudeln
100 Milliliter	Früchtetee (Hipp)

200 Milliliter	Himbeersaft
200 Milliliter	Johannisbeersaft

Dienstag, 02. März 2010

51 Gramm	Schwarzbrot
9 Gramm	Butter
15 Gramm	Marmelade
20 Gramm	Semmel
25 Gramm	Extrawurst
40 Gramm	Hühnerschnitzel
2 Gramm	Reis
4 Gramm	Farmergemüse
20 Gramm	Kartoffelchips
20 Gramm	Kinderschokolade
20 Gramm	Obstsalat
15 Gramm	Schwarzbrot
5 Gramm	Marmelade
200 Milliliter	Aptamil 1 trinkfertig
400 Milliliter	Dreh und trink
100 Milliliter	Himbeersaft
100 Milliliter	Actimel Drink naturink

21B

Dienstag, 06. April 2010

20 Gramm	Osterpinze
5 Gramm	Konfitüre Brombeere
40 Gramm	Weißbrot
60 Gramm	Frankfurter
40 Gramm	Apfel
40 Gramm	Broccoli gedünstet
50 Gramm	Rindfleisch gebraten
80 Gramm	Reis gegart
5 Gramm	Margarine
5 Gramm	Öl
1 Gramm	Mandeln
25 Gramm	PEZ Zuckerl
35 Gramm	Kuchen
5 Gramm	Sahne
20 Gramm	Karotten roh
850 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Orangensaft
125 Milliliter	Multiviatminasaft

Mittwoch, 07. April 2010

30 Gramm	Cornflakes VK
120 Milliliter	Milch lactosefrei
80 Gramm	Brot
10 Gramm	Schafskäse
25 Gramm	Pfefferkaree
38 Gramm	Twinni
50 Gramm	Kornspitz
20 Gramm	Bergbaron
10 Gramm	Schinken
30 Gramm	Reis gegart
30 Gramm	Karfiol
14 Gramm	Blutwurst gebraten
40 Gramm	Bratensaft
820 Milliliter	Wasser

Donnerstag, 08. April 2010

15 Gramm	Corneflakes VK
70 Gramm	Milch lactosefrei
55 Gramm	Brot
4 Gramm	Butter
14 Gramm	Schinken
16 Gramm	Bergbaron
10 Gramm	Kuchen
15 Gramm	Banane
40 Gramm	Chicken Nuggets
150 Gramm	Pizza Margaritha
990 Milliliter	Wasser

Freitag, 09. April 2010

15 Gramm	Haferflocken
70 Gramm	Milch
80 Gramm	Schwarzbrot
8 Gramm	Butter
20 Gramm	Wurst
16 Gramm	Butterkeks
220 Milliliter	Kakao
120 Gramm	Brot
30 Gramm	Aufstrich
30 Gramm	Wust
150 Gramm	Schnitzel gebacken
50 Gramm	Kartoffeln
50 Gramm	Reis
5 Gramm	Margarine
220 Milliliter	Wasser
690 Milliliter	Orangensaft

Samstag, 10. April 2010

40 Gramm	Weckerl
5 Gramm	Butter
15 Gramm	Wurst
10 Gramm	Käse
100 Gramm	Apfel
10 Gramm	Schokolade

150 Gramm	Schnitzel gebacken
45 Gramm	Reis
30 Gramm	Kartoffel
5 Gramm	Margarine
70 Gramm	Nudeln gekocht
880 Milliliter	Wasser
220 Milliliter	Johannisbeersaft mit Wasser

Sonntag, 11. April 2010

80 Gramm	Schwarzbrot
15 Gramm	Schinken
20 Gramm	Käse
100 Gramm	Apfel
70 Gramm	Schweinebraten
30 Gramm	Semmelknödel
70 Gramm	Nudeln gekocht
15 Gramm	Pesto Spinat
15 Gramm	Putenfleisch
200 Gramm	Honigmelone
250 Milliliter	Kakao
660 Milliliter	Wasser
440 Milliliter	Himbeersaft
80 Milliliter	Monte drink

Montag, 12. April 2010

50 Gramm	Brot
4 Gramm	Butter
14 Gramm	Schinken
16 Gramm	Käse
10 Gramm	Cashew Nüsse
35 Gramm	Karotte roh
150 Gramm	Zander natur
5 Gramm	Öl
50 Gramm	Kartoffel
50 Gramm	Kochsalat
36 Gramm	Pudding
10 Gramm	Striezel
10 Gramm	Pesto Spinat
30 Gramm	Kartoffeln
1100 Milliliter	Wasser
150 Milliliter	Smoothie

22B

Montag, 10. Mai 2010

120 Gramm	Weißbrot
20 Gramm	Käse
15 Gramm	Schinken
40 Gramm	Maxi-King
130 Gramm	Sauerkraut
8 Gramm	Öl
8 Gramm	Mehl
150 Gramm	Bratkartoffeln
50 Gramm	Schokopudding
750 Milliliter	Birnsaft
250 Milliliter	Wasser
500 Milliliter	Vöslauer Balance

Dienstag, 11. Mai 2010

100 Gramm	Schwarzbröt
20 Gramm	Extrawurst
37 Gramm	Milka Tender
300 Gramm	Kartoffelpüree
52 Gramm	Semmel
12 Gramm	Knabbernossi
10 Gramm	Tomate
20 Gramm	Käse 30%
29 Gramm	Twix
1000 Milliliter	Birnsaft
500 Milliliter	Wasser
500 Milliliter	Kakao

Mittwoch, 12. Mai 2010

150 Gramm	Nudeln
100 Gramm	Tomatensugo
18 Gramm	Duplo
21 Gramm	Hanuta
70 Gramm	Weißbrot
100 Gramm	Hühnerfleisch gebraten
50 Gramm	Tomate
30 Gramm	Joghurt natur
120 Gramm	Creemeis
120 Gramm	Birne
250 Milliliter	Kräutertee
8 Gramm	Zucker
750 Milliliter	Wasser

Donnerstag, 13. Mai 2010

90 Gramm	Chicken Nuggrts
80 Gramm	Pommes
100 Gramm	Tomate frisch
100 Gramm	Gurke
80 Gramm	Schafskäse
80 Gramm	Schokokekse
500 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Apfelsaft 100%

Sonntag, 16. Mai 2010

80 Gramm	Toastbrot
30 Gramm	Schinken
40 Gramm	Käse
20 Gramm	Butterkekse
400 Gramm	Kartoffelpüree
120 Gramm	Birne
150 Gramm	Salat gemischt
30 Gramm	Schafskäse
30 Gramm	Keks
200 Gramm	Apfelmus
750 Milliliter	Eistee Limone
500 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Mineralwasser

Mittwoch, 19. Mai 2010

52 Gramm	Semmel
30 Gramm	Extrawurst
50 Gramm	Milky way

70 Gramm	Weißbrot
100 Gramm	Hühnerfleisch gebraten
50 Gramm	tomate
30 Gramm	Joghurt
120 Gramm	Eis
70 Gramm	Kiwi
90 Gramm	chicken Nuggrts
80 Gramm	Pommes
150 Gramm	Pudding
500 Milliliter	Ice Tea
1000 Milliliter	Wasser

Donnerstag, 20. Mai 2010

52 Gramm	Semmel
30 Gramm	Extrawurst
100 Gramm	Schokokuchen
250 Gramm	Gemüsesuppe
20 Gramm	Toastbrot
70 Gramm	Kiwi
150 Gramm	Spaghetti Bolognese
90 Gramm	Nektarine
750 Milliliter	Eistee
500 Milliliter	Birnsaft
250 Milliliter	Wasser

25B

150 Gramm
30 Gramm
10 Gramm
20 Gramm
375 Milliliter
25 Gramm
450 Gramm
50 Gramm
10 Gramm
40 Gramm
5 Gramm
200 Gramm
270 Gramm
250 Milliliter
10 Gramm
500 Milliliter
330 Milliliter
250 Milliliter

120 Gramm
60 Gramm
180 Gramm
10 Gramm
20 Gramm
120 Gramm
15 Gramm
10 Gramm
15 Gramm
200 Gramm
10 Gramm
15 Gramm
183 Gramm
80 Gramm
90 Gramm
250 Milliliter
30 Gramm
250 Milliliter
250 Milliliter
250 Milliliter
500 Milliliter
250 Milliliter

30 Gramm
20 Gramm
120 Gramm
40 Gramm
70 Gramm
6 Gramm
60 Gramm
90 Gramm
60 Gramm
40 Milliliter
140 Gramm
120 Gramm
30 Gramm
2 Gramm
200 Gramm
500 Milliliter
500 Milliliter
375 Milliliter
20 Gramm

70 Gramm
30 Gramm
75 Gramm
20 Gramm
30 Gramm
15 Gramm
70 Gramm
80 Gramm
40 Gramm

Samstag, 23. Jänner 2010

Striezel
Nutella
Butter
Marmelade
Kakao
Corny
Lasagne
Eisbergsalat
Paprika
Essig-Öl-Marinade
Kaugummi zuckerfrei
Striezel
Schokokuchen
Kräutertee
Honig
Wasser
Fanta
Apfelsaft 100%

Sonntag, 24. Jänner 2010

Schwarzbrot
Putenextra
Rindfleisch
ÖL
Zwiebel
Kartoffeln
Eisbergsalat
Karotten
Essig-Öl-Marinade
Gemüsesuppe
Nudeln roh
Biskotten
Crispy chicken
Pommes
Pop Corn
Schwarztee
Zucker
Früchtetee
Eistee
Apfelsaft
Orangensaft
Wasser

Montag, 25. Jänner 2010

Schwarzbrot
Putenpikantwurst
Schwarzbrot
Putenpikantwurst
Mandarine
Lakritzzuckerl
Nudeln roh
Käsesauce
Eisbergsalat
Essig-Öl-Marinade
Mandarinen
Schwarzbrot
Putenpikantwurst
Kaugummi zuckerfrei
Lahmacun mit Käse
Früchtetee
Wasser
Eistee
Honig+

Dienstag, 26. Jänner 2010

Mandarine
Krapfen
Pizza
Schokolade
Donuts (Schoko), McDonalds
Keks
Mandarine
Toastbrot
Butter

60 Gramm
125 Milliliter
10 Gramm
750 Milliliter
375 Milliliter

Marmelade
Kräutertee
Honig
Wasser
Apfelsaft 100%

Mittwoch, 27. Jänner 2010

150 Gramm
30 Gramm
180 Gramm
120 Gramm
30 Gramm
120 Gramm
300 Gramm
250 Milliliter
500 Milliliter
500 Milliliter

Schwarzbrot
Nutella
Apfel
Schwarzbrot
Pikantwurst
Striezel
Pizza
Früchtetee
Wasser
Eistee

Donnerstag, 28. Jänner 2010

100 Gramm
15 Gramm
120 Gramm
15 Gramm
30 Gramm
200 Gramm
50 Gramm
24 Gramm
500 Milliliter
30 Gramm
70 Gramm
250 Milliliter
20 Gramm
500 Milliliter
250 Milliliter
500 Milliliter

Striezel
Nutella
Schwarzbrot
Butter
Extrawurst
Lahmacun
Salat gemischt
Prinzenkeks
klare Suppe
Nudeln roh
Karotte
Apfeltee
Zucker
Eistee
Kakao
Wasser

Freitag, 29. Jänner 2010

40 Gramm
30 Gramm
120 Gramm
30 Gramm
100 Gramm
52 Gramm
120 Gramm
30 Gramm
250 Gramm
100 Gramm
120 Gramm
200 Gramm
750 Milliliter
500 Milliliter
250 Gramm
500 Milliliter

Toastbrot
Gouda
Schwarzbrot
Extrawurst
Schnitzel gebacken
Semmel
Schwarzbrot
Nutella
Knoblauchsuppe
Schafskäse
Schwarzbrot
Hackfleischgerichte
Früchtetee
Wasser
Pfefferminztee
Apfelsaft 100%

26B

Dienstag, 08. Juni 2010

375	Milliliter	Vollmilch
40	Gramm	Dinkelmüsli
60	Gramm	Spaghetti
10	Gramm	Ketchup
175	Gramm	Chips
1000	Milliliter	Sprite
500	Milliliter	Mineralwasser

Mittwoch, 09. Juni 2010

375	Milliliter	Vollmilch
40	Gramm	Vollkorn-Cornflakes
300	Gramm	Döner Kebap
60	Gramm	Nudeln
100	Gramm	Brokkolicesuppe
250	Gramm	Mischgemüse
1500	Milliliter	Multiviatminasaft
500	Milliliter	Wasser

Donnerstag, 10. Juni 2010

60	Gramm	Mischbrot
8	Gramm	Butter
10	Gramm	Marmelade
50	Gramm	Gurke frisch
40	Gramm	Gouda
130	Gramm	Banane
150	Gramm	Apfel
100	Gramm	Orange
400	Gramm	Brokkoli überbacken
1500	Milliliter	Fanta
1000	Gramm	Wasser

Freitag, 11. Juni 2010

375	Milliliter	Vollmilch
40	Gramm	Vollkorn-Cornflakes
180	Gramm	Thunfisch Pizza
170	Gramm	Chickenburger
144	Gramm	FishMac
500	Milliliter	Wasser
1000	Milliliter	Emotion Ribisel/Apfel
500	Milliliter	Mineralwasser

Samstag, 12. Juni 2010

60	Gramm	Weißbrot
8	Gramm	Butter
100	Gramm	Rinderwürstchen
60	Gramm	Gurke frisch
6	Gramm	schwarze Oliven
120	Gramm	Rindsschnitzel
120	Gramm	Kartoffelpüree
150	Gramm	Mischgemüse
150	Gramm	Apfel
1000	Milliliter	Multiviatminasaft
1000	Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup

1C

Donnerstag, 10. September 2009

70 Gramm	Fladenbrot
40 Gramm	Feta
50 Gramm	Feldgurke frisch
200 Milliliter	Linsensuppe
90 Gramm	Fischstäbchen
30 Gramm	Ketchup
800 Milliliter	Wasser

Freitag, 11. September 2009

60 Gramm	Toastbrot
30 Gramm	Käse 45% F.i.T.
100 Gramm	Apfel
30 Gramm	Kellogs chocos
125 Gramm	Vollmilch
100 Gramm	Reis
5 Gramm	Öl
70 Gramm	Fladenbrot
100 Gramm	Fleischbällchen
5 Gramm	Öl
1200 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Orangensaft 100%

Samstag, 12. September 2009

65 Gramm	Fleischlaibchen
70 Gramm	Fladenbrot
250 Gramm	Kebap
28 Gramm	Milchschnitte
200 Gramm	Banane
200 Milliliter	Linsensuppe
50 Gramm	Kartoffel gekocht
50 Gramm	Reis
6 Gramm	Öl
100 Gramm	Brathähnchen
50 Gramm	Brot
25 Gramm	Popcorn
250 Milliliter	Orangensaft 100%
1000 Milliliter	Wasser

Sonntag, 13. September 2009

20 Gramm	Toastbrot
15 Gramm	Kräuterfrischkäse
20 Gramm	Putenextrawurst
40 Gramm	Brot
180 Gramm	Apfel
60 Gramm	Kellogs chocos
250 Gramm	Vollmilch
56 Gramm	Milchschnitte
100 Gramm	Banane
50 Gramm	Blattsalat mit Dressing
40 Gramm	Brot
140 Gramm	gebratene Kartoffeln
30 Gramm	Bulgur
10 Gramm	Öl
40 Gramm	Mars delight
50 Gramm	Biskuitrolle
1000 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Orangensaft 100%

Montag, 14. September 2009

30 Gramm	Toast
25 Gramm	Feta
50 Gramm	Feldgurke frisch
180 Gramm	Apfel
28 Gramm	Milchschnitte
100 Gramm	faschierte laibchen
100 Gramm	Pommes frites
70 Gramm	Erdnüsse
1000 Milliliter	Wasser

Sonntag, 15. November 2009

40 Gramm	Toast
40 Gramm	Schmelzkäse

100 Gramm	Weintrauben weiß
180 Gramm	Krapfen mit Marillenfüllung
100 Gramm	Banane
200 Gramm	Pfirsich
100 Gramm	Reis
50 Gramm	Fisolen gegart
8 Gramm	Öl
50 Gramm	Salat gemischt
70 Gramm	Kartoffel gekocht
75 Gramm	Maiskolben
1000 Milliliter	Wasser

Mittwoch, 16. September 2009

60 Gramm	Ei gekocht
80 Gramm	Brot
100 Gramm	Weintrauben weiß
40 Gramm	Toast
20 Gramm	Scheiblettenkäse
180 Gramm	Pfirsich
140 Gramm	Kiwi
150 Gramm	maiskolben
6 Gramm	Öl
120 Gramm	Weißkraut
100 Gramm	Reis
5 Gramm	Olivenöl
800 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Milch

2C

Donnerstag, 09. Juli 2009	
150 Milliliter	Vollmilch
6 Gramm	Kakaopulver
20 Gramm	Marmelade
150 Gramm	Jogurella Joghurt
60 Gramm	Apfel
10 Gramm	Butterkeks
70 Gramm	Wiener Wurst
15 Gramm	Käsestangerl
9 Gramm	Haribo Colaflaschen
400 Milliliter	Gemüsesuppe gebunden gf
10 Gramm	Schmelzkäse
40 Gramm	Fleischlaibchen
60 Gramm	Gugelhupf
9 Gramm	Gummibärchen
20 Gramm	Butterkeks
77 Gramm	Grießbrei
16 Gramm	Benco
400 Milliliter	Himbeersaft
200 Milliliter	Orangensaft
10 Milliliter	Milch

Freitag, 10. Juli 2009	
180 Milliliter	Milch
20 Gramm	Reisflocken mit Honig
150 Milliliter	Reissuppe
10 Gramm	Schmelzkäse
10 Gramm	Glidine Eiweißkonzentrat
60 Gramm	Bratwürstl
2 Gramm	Öl
10 Gramm	Sesamweckerl
5 Gramm	Wiener Wurst
160 Gramm	Grießbrei
16 Gramm	Benco
700 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup

Samstag, 11. Juli 2009	
20 Gramm	Schwarzbrot
8 Gramm	Honig
8 Gramm	Butter
250 Gramm	Gemüsesuppe gebunden gf
40 Gramm	Schwarzbrot
15 Gramm	Käse
100 Gramm	Grießbrei
16 Gramm	Benco
60 Gramm	Bratwürstl
5 Gramm	Öl
70 Gramm	Pommes
15 Gramm	Ketchup
750 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
250 Milliliter	Wasser

Sonntag, 12. Juli 2009	
150 Milliliter	Milch
40 Gramm	chocos Kellog's
100 Gramm	Backerbsen (Suppeneinlage) Knorrbsen
250 Milliliter	Suppe klar
35 Gramm	Pommes Backrohr
200 Gramm	Bratwurst
250 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
250 Milliliter	Wasser

Montag, 13. Juli 2009	
150 Gramm	Obstkuchen
400 Milliliter	Milch
6 Gramm	Benco
30 Gramm	Walnusskerne
40 Gramm	Schwarzbrot
10 Gramm	Butter
25 Gramm	Marmelade
200 Gramm	Grießbrei
16 Gramm	Benco

500 Milliliter	Wasser
250 Gramm	Fruchtsaft aus Sirup

Dienstag, 14. Juli 2009	
180 Gramm	Grießbrei
16 Gramm	Benco
200 Gramm	Fru fru Heidelbeer
5 Gramm	Kraut
5 Gramm	Nudeln
1 Gramm	Öl
70 Gramm	Vollkornweckerl
15 Gramm	Butter
15 Gramm	Honig
20 Gramm	Schaumrolle
60 Gramm	Grießbrei
60 Gramm	Grießnockerl
200 Milliliter	klare Suppe
500 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup

Mittwoch, 15. Juli 2009	
20 Gramm	Vollkornweckerl
5 Gramm	Butter
10 Gramm	Marmelade
100 Gramm	Fruchtjoghurt
200 Milliliter	Milch
6 Gramm	Benco
10 Gramm	Backerbsen (Suppeneinlage) Knorrbsen
300 Milliliter	Gemüsesuppe
100 Gramm	Topfenknödel
50 Gramm	Erbeersauce
100 Gramm	Schwarzbrot
50 Gramm	Wurst
20 Gramm	Grießbrei
10 Gramm	Glidine Eiweißkonzentrat
200 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
250 Milliliter	Wasser

5C

350 Milliliter Wasser

Mittwoch, 11. November 2009

Donnerstag, 05. November 2009

16 Gramm Zwieback
50 Gramm Weißbrot
20 Gramm Nutella
415 Gramm Chapati
50 Gramm Karotten
500 Milliliter Tee
500 Milliliter Apfelsaft gespritzt
200 Milliliter Mangosaft
150 Milliliter Wasser
350 Milliliter Kakao

40 Gramm Toastbrot
110 Gramm Apfel
200 Gramm Pizza
300 Gramm Chapati
100 Gramm Brokkoli
100 Milliliter Tee
8 Gramm Zucker
200 Milliliter Mangosaft
300 Milliliter Wasser
400 Milliliter Milch

Freitag, 06. November 2009

60 Gramm Schwarzbrot
40 Gramm Nutella
80 Gramm Sacher Torte
250 Gramm Pizza
100 Gramm Chapati
100 Gramm Kichererbsen
100 Milliliter Orangensaft
150 Milliliter Wasser
300 Milliliter Mangosaft
300 Milliliter Milch

Samstag, 07. November 2009

16 Gramm Zwieback
60 Gramm Schwarzbrot
250 Gramm Nudelsuppe
100 Gramm Gemüserais
100 Gramm Chapati
100 Gramm Brokkoli
100 Gramm Banane
100 Milliliter Tee
8 Gramm Zucker
500 Milliliter Orangensaft
500 Milliliter Vollmilch

Sonntag, 08. November 2009

250 Gramm Chapati
150 Gramm Kartoffeln
100 Gramm Milka Schokokade
100 Gramm Kartoffeln
100 Gramm Erbsen
20 Gramm Öl
110 Gramm Apfel
100 Milliliter Tee
8 Gramm Zucker
350 Milliliter Mangosaft
600 Milliliter Milch
200 Milliliter Wasser

Montag, 09. November 2009

250 Gramm Chapati
50 Gramm Kartoffeln
200 Gramm Pommes frites
100 Gramm Reis gegart
200 Gramm Pizza Vegetar.
150 Milliliter Orangensaft
450 Milliliter Milch
300 Milliliter Wasser
250 Milliliter Mangosaft

Dienstag, 10. November 2009

16 Gramm Zwieback
150 Gramm Palatschinke mit Marmelade
200 Gramm Reis
20 Gramm Öl
200 Gramm Chapati
50 Gramm Karfiol
100 Milliliter Tee
8 Gramm Zucker
300 Milliliter Mangosaft
400 Milliliter Milch

6C

Donnerstag, 30. Juli 2009

Freitag, 24. Juli 2009

100 Gramm	Putenschnitzel gebacken
80 Gramm	Pommes frites
35 Gramm	Maxi King Ferrero
250 Gramm	Naturjoghurt
75 Gramm	Fisolen gegart
110 Gramm	Kartoffeln gegart
15 Gramm	Butter
40 Gramm	Mischbrot
250 Milliliter	Cola
200 Milliliter	Eistee
250 Milliliter	Wasser

45 Gramm	Mürbeskipferl
100 Gramm	Karotte roh
110 Gramm	Knödel
90 Gramm	Salat gemischt
110 Gramm	Banane
150 Gramm	Karfiolcremesuppe
100 Gramm	Kartoffeln gegart
100 Gramm	Putenschnitzel gebacken
600 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Kakao

Samstag, 25. Juli 2009

50 Gramm	Cornflakes
170 Milliliter	Vollmilch
55 Gramm	Semmel
50 Gramm	Käse
56 Gramm	Milchschnitte
170 Gramm	Lasagne
160 Gramm	Wassermelone
750 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Himbeersaft
250 Milliliter	Mangosaft

Sonntag, 26. Juli 2009

80 Gramm	Palatschinke
30 Gramm	Soletti
120 Gramm	Hühnersuppe
50 Gramm	Nudeln
100 Gramm	Reis gegart
5 Gramm	Butter
60 Gramm	Hühnerfleisch gebraten
155 Gramm	gefüllter Paprika
250 Milliliter	Vollmilch
1000 Milliliter	Wasser

Montag, 27. Juli 2009

45 Gramm	Mürbes Kipferl
15 Gramm	Butter
100 Gramm	Rotkraut
60 Gramm	Frankfurter
40 Gramm	Cornflakes
140 Milliliter	Vollmilch
140 Gramm	gefüllte Paprika
250 Milliliter	Himbeersaft
500 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Eistee

Dienstag, 28. Juli 2009

200 Gramm	Gemüsesuppe
150 Gramm	Kartoffelpüree
20 Gramm	Butterkekse
55 Gramm	Semmel
60 Gramm	Putenwurst
120 Gramm	Kartoffeln
100 Gramm	Fisch gebacken
600 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Eistee
150 Milliliter	Kakakomilch

Mittwoch, 29. Juli 2009

150 Milliliter	Vollmilch
40 Gramm	Cornflakes
100 Gramm	Karotten
200 Gramm	Nudelsuppe
160 Gramm	Spaghetti Bolognese
150 Gramm	Apfel
120 Gramm	Rindfleisch
250 Gramm	Kartoffelpüree
600 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Orangensaft
200 Milliliter	Traubensaft

8C

Freitag, 03. Juli 2009

60 Gramm	Graubrot
20 Gramm	Butter
60 Gramm	Fischstäbchen
180 Gramm	Petersilkartoffeln
5 Gramm	Butter
100 Gramm	Apfel
10 Gramm	Salini gf (Schär)
300 Gramm	Buchstabensuppe
250 Milliliter	Himbeersaft
300 Milliliter	Wasser

Samstag, 04. Juli 2009

40 Gramm	Graubrot
10 Gramm	Butter
250 Milliliter	Kakao
125 Gramm	Paulas Vanille-Schokopudding
200 Milliliter	klare Suppe
40 Gramm	Graubrot
80 Gramm	Nudeln
40 Gramm	Rahmsauce
50 Gramm	Weintrauben weiß
110 Gramm	Banane
50 Gramm	Topfenkuchen
20 Gramm	Weißbrot
10 Gramm	Butter
300 Gramm	Buchstabensuppe
250 Milliliter	Fruchttee
300 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Capri-Sonne

Sonntag, 05. Juli 2009

40 Gramm	Weißbrot
20 Gramm	Butter
250 Milliliter	Kakao
110 Gramm	Banane
70 Gramm	Pommes frites
80 Gramm	Letscho
100 Gramm	Hühnerschnitzel natur
200 Milliliter	Buchstabensuppe
110 Gramm	Banane
300 Gramm	Buchstabensuppe
20 Gramm	Weißbrot
10 Gramm	Butter
20 Gramm	Überraschungsei
1100 Milliliter	Wasser
450 Milliliter	Fruchtiger Beerenmix

Montag, 06. Juli 2009

80 Gramm	Nudeln gegart
60 Gramm	Hühnerschnitzel natur
43 Gramm	Kinder Bueno
20 Gramm	Schokopudding
35 Gramm	GF Salinis (Schär)
300 Gramm	Sternchensuppe
60 Gramm	Topfenknödel
40 Gramm	Weißbrot
15 Gramm	Butter
900 Milliliter	Wasser
350 Milliliter	Früchtete

Dienstag, 07. Juli 2009

250 Gramm	Buchstabensuppe
40 Gramm	Weißbrot
15 Gramm	Butter
110 Gramm	Banane
20 Gramm	GF Salinis
40 Gramm	Weißbrot
15 Gramm	Butter
400 Milliliter	Früchtete
450 Milliliter	Himbeersaft
200 Milliliter	Kakao

Mittwoch, 08. Juli 2009

20 Gramm	Weißbrot gf
15 Gramm	Butter
25 Gramm	GF Salinis
80 Gramm	Reis gegart
100 Gramm	Hühnerschnitzel natur
110 Gramm	Banane
40 Gramm	Toastbrot
30 Gramm	Butter
200 Milliliter	Kakao
750 Milliliter	Himbeersaft

Donnerstag, 09. Juli 2009

30 Gramm	Landbrot gf
20 Gramm	Butter
120 Gramm	Reis
100 Gramm	Hühnerschnitzel geb
200 Gramm	Gemüsesuppe
200 Gramm	Kartoffeln gegart
35 Gramm	Saure Sahne
125 Gramm	Paulas Vanille-Schokopudding
40 Gramm	Pan Caree (Schär)GF,eifrei,MF
30 Gramm	Butter
30 Gramm	Weintrauben weiß
200 Milliliter	Kakao
1200 Milliliter	Himbeersaft

9C

Montag, 22. Juni 2009

300 Gramm	Himbeerkeks (Berry Cake)
129 Gramm	Knödel
19 Gramm	Tafelspitz
50 Gramm	Semmel
40 Gramm	klare Suppe
10 Gramm	Sauerrahm
162 Gramm	Apfel
260 Gramm	Knödel
120 Gramm	Ei gebraten
63 Gramm	Vanilleeis
250 Milliliter	Eistee
500 Milliliter	Wasser

Dienstag, 23. Juni 2009

110 Gramm	Semmel
30 Gramm	Nutella
110 Gramm	Frankfurter
15 Gramm	Ketchup
15 Gramm	Senf
90 Gramm	weiße Schokolade
300 Gramm	Kartoffelknödel
15 Gramm	Butter
50 Gramm	Gewürzgurken Sauerkonserve, abgetropft
200 Gramm	Kornspitz
90 Gramm	Gouda
45 Gramm	Ketchup
250 Milliliter	Himbeersaft
750 Milliliter	Wasser

Mittwoch, 24. Juni 2009

66 Gramm	Kornspitz
30 Gramm	Käse 45% F.i.T.
10 Gramm	Ketchup
10 Gramm	weiße Schokolade
91 Gramm	Pommes frites
108 Gramm	Chicken Nuggets
50 Gramm	Milkschokolade
160 Gramm	Sachertorte
60 Gramm	Schlagobers
381 Gramm	Kartoffelpüree
250 Milliliter	Eistee
750 Milliliter	Wasser
120 Gramm	Creemeeis

Donnerstag, 25. Juni 2009

80 Gramm	Sachertorte
30 Gramm	Schlagobers
777 Gramm	Kartoffelpüree
60 Gramm	Paprikachips
172 Gramm	Tortellini
153 Gramm	Tomatensauce
80 Gramm	Sachertorte
30 Gramm	Schlagobers
37 Gramm	Pop corn
500 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Eistee

Freitag, 26. Juni 2009

80 Gramm	Sachertorte
30 Gramm	Schlagobers
200 Gramm	Tortellini mit Sauce
24 Gramm	MaoAM
170 Gramm	Mc Chicken
70 Gramm	Pommes frites
17 Gramm	Rittersport Schokolade
750 Milliliter	Wasser
750 Milliliter	Eistee
100 Milliliter	Cola

Samstag, 27. Juni 2009

80 Gramm	Semmel
30 Gramm	Nutella

12 Gramm	Maoam
350 Gramm	Pizza Salami
60 Gramm	Messino
30 Gramm	Pop Corn
150 Milliliter	Kakao
500 Milliliter	Eistee
500 Milliliter	Cola
750 Milliliter	Wasser

Sonntag, 28. Juni 2009

80 Gramm	Semmel
30 Gramm	Nutella
30 Gramm	Pop Corn
180 Gramm	Creemeeis
45 Gramm	Kit Kat
170 Gramm	Mc Chicken
70 Gramm	Pommes frites
24 Gramm	MAOAM
198 Gramm	Kornspitz
90 Gramm	Käse 45% F.i.T.
30 Gramm	Ketchup
150 Milliliter	Kakao
750 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Cola

10C

Donnerstag, 06. Mai 2010

52 Gramm	Semmel
50 Gramm	Extrawurst
7 Gramm	Essiggurkerl
38 Gramm	Amicelli
80 Gramm	Gartensalat
60 Milliliter	Balsamico Dressing
115 Gramm	Twister
250 Gramm	Gemüsecremesuppe
7 Gramm	Sahne 40%
250 Milliliter	Orangensaft
500 Milliliter	Wasser
125 Milliliter	Kakao
500 Milliliter	Mineralwasser

Freitag, 07. Mai 2010

90 Gramm	Roggenbrot
25 Gramm	Butter
45 Gramm	Bergbaron
80 Gramm	Gartensalat Mc Donalds
60 Milliliter	Balsamico Dressing
500 Milliliter	serbische Bohnensuppe
16 Gramm	Roggenbrot
230 Gramm	Mango
1000 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Orangensaft

Samstag, 08. Mai 2010

60 Gramm	Roggenbrot
30 Gramm	Bergbaron
293 Gramm	Spaghetti
150 Gramm	Bolognese
100 Gramm	grüner Salat
70 Gramm	Nimm 2 eis
363 Gramm	Eis
250 Milliliter	Milch, 0,7%
3 Gramm	Nesquick
625 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Orangensaft
330 Milliliter	Cola

Sonntag, 09. Mai 2010

87 Gramm	Mehrkornweckerl
12 Gramm	Kantwurst
15 Gramm	tomate
20 Gramm	Butter
317 Gramm	Weintrauben rot
60 Gramm	Wassereis
120 Gramm	Banane
250 Gramm	Gemüsecremesuppe
36 Gramm	Mischbrot
170 Gramm	Schokoeis
110 Gramm	Banane
80 Gramm	Gartensalat
30 Gramm	Balsamico Dressing fettreduziert, McDonalds
2000 Milliliter	Wasser
125 Milliliter	Orangensaft
250 Milliliter	Kakao

Montag, 10. Mai 2010

104 Gramm	Roggenbrot
24 Gramm	Kantwurst
22 Gramm	Bergbaron
57 Gramm	Feldgurke
230 Gramm	Mango
1000 Milliliter	Wasser
125 Milliliter	Orangensaft

Donnerstag, 13. Mai 2010

166 Gramm	Semmel
23 Gramm	Rama
107 Gramm	Tomate

199 Gramm	Gurken
20 Gramm	Putenkantwurst
60 Gramm	Wassereis
255 Gramm	Bratkartoffeln
320 Milliliter	Milch 0,7%
4 Gramm	Nesquick
1000 Milliliter	Wasser
125 Milliliter	Orangensaft

11C

Mittwoch, 12. Mai 2010

52 Gramm	Semmel
10 Gramm	Butter
15 Gramm	Marmelade
90 Gramm	Schulmaus Ölz
200 Gramm	Reis
80 Gramm	Joghurt
250 Gramm	Maiskolben ganz
80 Gramm	Eis
250 Gramm	Nudelsuppe
750 Milliliter	Wasser

Donnerstag, 13. Mai 2010

250 Milliliter	Nudelsuppe
150 Gramm	Apfel
250 Gramm	türkische Pizza
150 Gramm	Kartoffelsalat
100 Gramm	Torte
250 Milliliter	Wasser
500 Milliliter	Eistee

Freitag, 14. Mai 2010

125 Gramm	türkische Pizza
140 Gramm	Pommes
40 Gramm	Ketchup
80 Gramm	Snickers
220 Gramm	Reisfleisch
120 Gramm	gemischter Salat
250 Milliliter	Wasser
100 Milliliter	Fruchtsaft aus sirup
0	

Samstag, 15. Mai 2010

104 Gramm	Semmel
80 Gramm	Extrawurst
170 Gramm	Mc chicken
80 Gramm	Pommes
106 Gramm	Hamburger McDonalds
150 Gramm	Reis
70 Gramm	Hühnerfleisch
100 Gramm	Salat gemischt
250 Milliliter	Wasser
125 Milliliter	Apfelsaft 100%
500 Milliliter	Mandarinensaft

Sonntag, 16. Mai 2010

52 Gramm	Semmel
80 Gramm	Extrawurst
30 Gramm	Gurke
300 Gramm	Pizza
750 Milliliter	Wasser

Montag, 17. Mai 2010

104 Gramm	Semmel
80 Gramm	Extrawurst
80 Gramm	Cevapcici
150 Gramm	Kartoffelsalat
200 Gramm	Hühnerschnitzel
50 Gramm	Reis
20 Gramm	Ketchup
500 Milliliter	Wasser
250 Milliliter	Eistee

12C

Freitag, 15. Jänner 2010

20 Gramm	Schwarzbrot
10 Gramm	Lätta
8 Gramm	Traubenzucker
30 Gramm	Kartoffelsalat
50 Gramm	Zander paniert
10 Gramm	Pommes
37 Gramm	Balisto
40 Gramm	Apfel
30 Gramm	schinken
20 Gramm	Kracker
50 Gramm	Lasagne
20 Gramm	Salat gemischt
250 Milliliter	Milch lactosefrei
8 Gramm	Kakaopulver
850 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
250 Milliliter	Tee
250 Milliliter	Fanta

Samstag, 16. Jänner 2010

52 Gramm	Semmel
10 Gramm	Butter
15 Gramm	Marmelade
180 Gramm	Suppe klar
20 Gramm	Nudeln gegart
50 Gramm	Banane
10 Gramm	Paprikachips
50 Gramm	spaghetti gegart
30 Gramm	Tomatensugo
10 Gramm	Marzipan
100 Milliliter	Tee
600 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
350 Milliliter	Apfelsaft 100%
150 Milliliter	Wasser
400 Milliliter	Früchtetee
150 Milliliter	Kakao laktosefrei

Sonntag, 17. Jänner 2010

20 Gramm	Muffin
30 Gramm	Ei
25 Gramm	Semmel
8 Gramm	Lätta
50 Milliliter	Suppe klar
10 Gramm	Backerbsen
50 Gramm	schweinschnitzel
75 Gramm	Reis gegart
12 Gramm	Apfel
20 Gramm	Pommes
100 Gramm	Reis gegart
10 Gramm	Erbsen
5 Gramm	Schokolade
10 Gramm	Marzipan
20 Gramm	Zuckerglasur
500 Milliliter	Himbeersaft
800 Milliliter	Apfelsaft gespritzt
200 Milliliter	Kakao laktosefrei

Montag, 18. Jänner 2010

200 Gramm	Joghurt lactosefrei
50 Gramm	Apfel
8 Gramm	Honig
8 Gramm	Zucker
40 Gramm	Banane
12 Gramm	Apfel
125 Milliliter	Suppe abgefettet
30 Gramm	Grießnockerl
30 Gramm	Kartoffel gekocht
25 Gramm	Semmel
15 Gramm	Extrawurst
10 Gramm	Käse 30%
4 Gramm	Fizzers
18 Gramm	Kit Kat
125 Milliliter	suppe
65 Gramm	Nudeln gegart
10 Gramm	Rahmsauce

80 Gramm	Polenta
400 Gramm	Kakao laktosefrei
650 Milliliter	Apfelsaft gespritzt
100 Milliliter	Himbeersaft
100 Milliliter	Mineralwasser

13C

Montag, 26. April 2010

125 Milliliter	Milch
30 Gramm	Cornflakes
25 Gramm	Kürbiskernbrot
10 Gramm	Butter
75 Gramm	Paprika
25 Gramm	Haribo Colaflaschen
200 Gramm	Krautfleisch
25 Gramm	Kürbiskernbrot
200 Gramm	Kartoffelgulasch
120 Gramm	Palatschinke
20 Gramm	Marmelade
500 Milliliter	Tee
1750 Milliliter	Fruchtsirup verdünnt
500 Milliliter	Wasser

Dienstag, 27. April 2010

75 Gramm	Weißbrot
30 Gramm	Butter
100 Gramm	Tomate frisch
100 Gramm	Kürbiskernbrot
40 Gramm	Butter
8 Gramm	Salbeizuckerl
340 Gramm	Kartoffelgulasch
15 Gramm	Lolli
50 Gramm	Reis
25 Gramm	Kürbiskernbrot
20 Gramm	Streichwurst
80 Gramm	Nussbrot
30 Gramm	Nutella
70 Gramm	Erdbeeren
80 Gramm	Joghurt 0,1%
250 Milliliter	Tee
1500 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
750 Milliliter	Wasser

Mittwoch, 28. April 2010

65 Milliliter	Milch
30 Gramm	cornflakes
170 Gramm	Obst
150 Gramm	Joghurt natur
20 Gramm	Choco fresh
100 Gramm	Kürbiskernbrot
40 Gramm	Butter
60 Gramm	Tomaten
80 Gramm	Lammsteak
60 Gramm	Risipisi
80 Gramm	Spargel
30 Gramm	Hollandaise
750 Milliliter	Tee
1750 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup

Donnerstag, 29. April 2010

75 Gramm	Weißbrot
25 Gramm	Butter
30 Gramm	Honig
50 Gramm	Kürbiskernbrot
20 Gramm	Butter
60 Gramm	Apfel
75 Gramm	Tomate
52 Gramm	semmel
100 Gramm	Schnitzel gebacken
10 Gramm	Salatblatt
20 Gramm	Prinzen-Keks
125 Gramm	Kürbiskernbrot
40 Gramm	Thunfischaufstrich
10 Gramm	Salami
30 Gramm	Moosbacher
21 Gramm	Choco fresh
1500 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
500 Milliliter	Tee
2000 Milliliter	Wasser

Freitag, 30. April 2010

60 Gramm	Nougatcroissant
50 Gramm	Kürbiskernbrot
20 Gramm	Butter
75 Gramm	Tomaten
52 Gramm	Semmel
70 Gramm	Kümmelbraten
110 Gramm	Dany + Sahne
100 Gramm	Kartoffeln gebraten
200 Gramm	Joghurt
1750 Milliliter	Fruchtsaft aus Sirup
750 Milliliter	Tee

Samstag, 01. Mai 2010

40 Gramm	Dinkelvollkornweckerl
40 Gramm	Kuchen
40 Gramm	Nougatcroissant
500 Gramm	pikante Kartoffeln
15 Gramm	Butter
40 Gramm	Kuchen
10 Gramm	Fizzers
450 Gramm	Grießbrei mit Apfel
20 Gramm	Salbeizuckerl
3000 Milliliter	Tee
500 Milliliter	Wasser
60 Gramm	Honig

Sonntag, 02. Mai 2010

25 Gramm	Kürbiskernbrot
15 Gramm	Butter
60 Gramm	Kuchen
300 Gramm	Grießbrei mit Apfel
100 Gramm	Nudeln
100 Gramm	Hühnerfleisch
100 Gramm	Letscho
200 Gramm	Kaiserschmarrn
60 Gramm	Apfelmus
8 Gramm	Salbeizuckerl
1750 Milliliter	Tee
750 Milliliter	Fruchtsft aus Sirup

14C

Montag, 07. Juni 2010

170 Milliliter	Kakao
20 Gramm	Biskotten
65 Gramm	Kiwi
9 Gramm	Brezerl
30 Gramm	Langsemmel
60 Gramm	Frankfurter
9 Gramm	Nimm 2 soft
50 Gramm	Weißbrot
100 Gramm	Farnmerschinken
200 Milliliter	Dreh und drink
300 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Capri Sonne

Dienstag, 08. Juni 2010

170 Milliliter	Kakao
10 Gramm	Biskotten
120 Gramm	Kartoffeln gekocht
80 Gramm	Putenbratwurst
5 Gramm	Öl
65 Gramm	Kiwi
36 Gramm	Dekorhippen
200 Gramm	Spaghetti
7 Gramm	Parmesan
300 Milliliter	Verdünnungssaft
90 Milliliter	Apfelsaft 100%
90 Milliliter	Wasser

Mittwoch, 09. Juni 2010

170 Milliliter	Kakao
15 Gramm	Biskotten
60 Gramm	Topfenockerl
110 Gramm	Erdbeersauce
5 Gramm	Zucker
25 Gramm	Biskotten
130 Gramm	Kiwi
15 Gramm	Soletti
70 Gramm	Schwarzbrot
60 Gramm	Putenschinken
20 Gramm	Essiggurkerl
440 Milliliter	Wasser
140 Milliliter	Apfelsaft 100%

Donnerstag, 10. Juni 2010

170 Milliliter	Kakao
40 Gramm	Weißbrot
31 Gramm	Semmel
7 Gramm	Waffeltüte
100 Gramm	Vanilleeis
27 Gramm	Dekorhippen
220 Gramm	Grießbrei
31 Gramm	Semmel
7 Gramm	Butter
350 Milliliter	Wasser

Freitag, 11. Juni 2010

180 Gramm	Kakao
31 Gramm	Semmel
130 Gramm	Kiwi
150 Gramm	Paradeissuppe
130 Gramm	Risi pisi
16 Gramm	Brezerl
200 Gramm	Spaghetti Bolognese
25 Gramm	Baguette
375 Milliliter	Wasser
125 Milliliter	Apfelsaft 100%

Samstag, 12. Juni 2010

15 Gramm	Biskotten
60 Gramm	Baguette
180 Milliliter	Kakao
80 Gramm	Birne
20 Gramm	Schinken

60 Gramm	Baguette
100 Gramm	Nürnberger Rostbratwürstel
40 Gramm	grüner Salat
15 Gramm	Ketchup
40 Gramm	Erdbeeren
15 Gramm	Biskotten
10 Gramm	Soletti
65 Gramm	Kiwi
70 Gramm	Hühnerkeule gegrillt
300 Milliliter	Wasser
175 Milliliter	Apfelsaft 100%

Sonntag, 13. Juni 2010

180 Milliliter	Kakao
15 Gramm	Weißbrot
8 Gramm	Marmelade
10 Gramm	Biskotten
120 Gramm	Apfel
65 Gramm	Kiwi
105 Gramm	Baguette
180 Gramm	Rindersteak
8 Gramm	Öl
120 Gramm	Reis
60 Gramm	Erdbeeren
8 Gramm	Zucker
40 Gramm	Beinschinken
350 Milliliter	Wasser
200 Milliliter	Apfelsaft 100%

Montag, 14. Juni 2010

160 Milliliter	Kakao
15 Gramm	Biskotten
55 Gramm	Faschirtes Laibchen
140 Gramm	Kartoffelpüree
150 Gramm	Spaghetti Bolognese
14 Gramm	Dekorhippen
110 Gramm	Schwarzbrot
220 Gramm	Grießbrei
250 Milliliter	Wasser

15C

26 Gramm
33 Gramm
4 Gramm
60 Gramm
26 Gramm
10 Gramm
49 Gramm
80 Gramm
8 Gramm
16 Gramm
150 Gramm
12 Gramm
250 Milliliter
90 Milliliter
190 Milliliter
250 Milliliter

Samstag, 27. März 2010

Kornspitz
Gouda
Schokolade
Laugenbrezel
Semmel
Ketchup
Manner Schnitten
Eis
Waffeltüte
Putenknackwurst
Kartoffelpüree
m und M's
Kakao
Almdudler light
Wasser
Cappy exotic

8 Gramm
190 Milliliter
168 Milliliter
260 Milliliter
200 Milliliter

Kakao
Wasser
Apfelsaft 100%
Dreh und trink

Montag, 05. April 2010

40 Gramm
8 Gramm
5 Gramm
178 Gramm
60 Gramm
60 Gramm
5 Gramm
60 Gramm
20 Gramm
120 Gramm
80 Milliliter
200 Milliliter
412 Milliliter
190 Milliliter

Kornweckerl
Streichwurst
Pez
Hipp Schinkennudeln
Banane
Schokogeluhupf
Pez
Brot
Schnittkäse
Buchteln
Vanillesauce
Kakao
Wasser
Birnensaft

280 Gramm
50 Gramm
20 Gramm
7 Gramm
45 Gramm
200 Milliliter
160 Milliliter

Sonntag, 28. März 2010

Spaghetti Carbonara
Palatschinke
Nutella
Tutti-Frutti
Marmorkuchen
Kakao
Wasser

Samstag, 03. April 2010

17 Gramm
39 Gramm
20 Gramm
127 Gramm
16 Gramm
64 Gramm
15 Gramm
60 Gramm
50 Gramm
15 Gramm
100 Gramm
80 Milliliter
400 Milliliter
200 Milliliter

Semmel
Kornspitz
Streichwurst
Eiernockerl
Schokolade
Marmorkuchen
Schokolade
Eiweiß gekocht
Reis
Sauce
Fruchtzwerge
Wasser
Dreh und trink

Sonntag, 04. April 2010

8 Gramm
4 Gramm
6 Gramm
120 Milliliter
40 Gramm
105 Gramm
5 Gramm
30 Gramm
30 Gramm
12 Gramm
30 Gramm
15 Gramm
17 Gramm
20 Gramm
38 Gramm
7 Gramm
20 Gramm

Streichwurst
Traubenzucker mit 10 Vitaminen flarom
klare Suppe
Nudeln
Reis
Butter
Schokoladeneis
Vanilleeis
Eiswaffeln
Eiweiß gekocht
Schokolade
Hirsebällchen
Tutti-Frutti
Mischbrot
Ketchup
Spätzle
Bratensaft

16C

Freitag, 04. Juni 2010

17 Gramm	Reisflocken
220 Milliliter	Milch
1 Gramm	Vollrohrzucker
2 Gramm	Kakao
60 Gramm	Erdbeeren
150 Milliliter	Milch
23 Gramm	Muffin
10 Gramm	Erdbeeren
10 Gramm	Schlagobers
10 Gramm	Salami
20 Gramm	Roggenmischbrot
12 Gramm	Bergkäse
15 Gramm	Erdbeeren
5 Gramm	Werthers original
54 Gramm	Semmelknödel
54 Gramm	Sauerkraut
13 Gramm	Schweinebraten in Zwiebelsoße (TK)
	bofrost
200 Milliliter	Wasser
350 Milliliter	Almdudler

Samstag, 05. Juni 2010

41 Gramm	Roggenbrot
4 Gramm	Butter
10 Gramm	Kirschkonfitüre
325 Milliliter	Milch
5 Gramm	Zuckerl
500 Milliliter	Wasser
32 Gramm	Roggenbrot
28 Gramm	Bergkäse
21 Gramm	Salami
47 Gramm	Apfel
650 Milliliter	Holundersaft
76 Gramm	Käsespätzle

Sonntag, 06. Juni 2010

16 Gramm	Nutella
82 Gramm	Roggenbrot
460 Milliliter	Kakaogetränk
300 Milliliter	Wasser
5 Gramm	Zuckerl
38 Gramm	Roggenbrot
8 Gramm	Käse
25 Gramm	Salami
46 Gramm	Apfel
229 Milliliter	Milch
17 Gramm	Reisflocken
1 Gramm	Rohrzucker
2 Gramm	Kakaopulver

Montag, 07. Juni 2010

15 Gramm	Reisflocken
336 Milliliter	Milch
1 Gramm	Rohrzucker
1 Gramm	Kakaopulver
37 Gramm	Banane
650 Milliliter	Wasser
12 Gramm	Kabanossi
80 Gramm	Rindssuppe
56 Gramm	Sternchen
21 Gramm	Gemüselaibchen
68 Gramm	Kartoffelpüree
33 Gramm	Salat
125 Gramm	Schokopudding
20 Gramm	Apfel
100 Gramm	Capri Langnese
71 Gramm	Pizza Salami

Dienstag, 08. Juni 2010

17 Gramm	Reisflocken
220 Milliliter	Milch
1 Gramm	Vollrohrzucker
2 Gramm	Kakao
60 Gramm	Erdbeeren
150 Milliliter	Milch
23 Gramm	Muffin
10 Gramm	Erdbeeren
10 Gramm	Schlagobers
10 Gramm	Salami
20 Gramm	Roggenmischbrot
12 Gramm	Bergkäse
15 Gramm	Erdbeeren
5 Gramm	Werthers original
54 Gramm	Semmelknödel
54 Gramm	Sauerkraut
13 Gramm	Schweinebraten in Zwiebelsoße (TK)
	bofrost
200 Milliliter	Wasser
350 Milliliter	Almdudler

Mittwoch, 09. Juni 2010

41 Gramm	Roggenbrot
4 Gramm	Butter
10 Gramm	Kirschkonfitüre
325 Milliliter	Milch
5 Gramm	Zuckerl
500 Milliliter	Wasser
32 Gramm	Roggenbrot
28 Gramm	Bergkäse
21 Gramm	Salami
47 Gramm	Apfel
650 Milliliter	Holundersaft
76 Gramm	Käsespätzle

Donnerstag, 10. Juni 2010

16 Gramm	Nutella
82 Gramm	Roggenbrot
460 Milliliter	Kakaogetränk
300 Milliliter	Wasser
5 Gramm	Zuckerl
38 Gramm	Roggenbrot
8 Gramm	Käse
25 Gramm	Salami
46 Gramm	Apfel
229 Milliliter	Milch
17 Gramm	Reisflocken
1 Gramm	Rohrzucker
2 Gramm	Kakaopulver

17C

Freitag, 18. Juni 2010

250 Gramm	KAKAO
23 Gramm	mürbes Kipferl
10 Gramm	Butter
8 Gramm	Eistüte
200 Gramm	Eis
200 Gramm	Kartoffelgulasch
71 Gramm	Jolly-Eis
56 Gramm	Reiswaffeln
120 Gramm	Semmel
20 Gramm	Butter
20 Gramm	Ribiselmarmelade
82 Gramm	Chicken Mc Nugget
500 Gramm	Wasser
330 Gramm	Pepsi Cola

Samstag, 19. Juni 2010

250 Gramm	KAKAO
34 Gramm	Mürbes Kipferl
13 Gramm	Butter
70 Gramm	Schweinskaree
20 Gramm	Knoblauchbaguette
115 Gramm	Dany + Sahne
10 Gramm	Soletti
140 Gramm	Laugenweckerl
180 Gramm	Kiwi
42 Gramm	Reiswaffeln
71 Gramm	Jolly-Eis
1000 Gramm	Wasser

Sonntag, 20. Juni 2010

250 Gramm	KAKAO
40 Gramm	Rindsschnitzel
125 Gramm	Meerrettichsauce
80 Gramm	Basmatireis
70 Gramm	Laugenweckerl
115 Gramm	Dany + Sahne
71 Gramm	Jolly-Eis
500 Gramm	Milch
100 Gramm	Cornflakes
250 Gramm	Wasser
250 Gramm	Himbeersirup mit Wasser

Montag, 21. Juni 2010

750 Gramm	Milch
200 Gramm	Cornflakes
120 Gramm	Reis
50 Gramm	Schmelzkäse
50 Gramm	Bechamelsauce
25 Gramm	Muffin
500 Gramm	CocaCola
750 Gramm	Wasser

Dienstag, 22. Juni 2010

500 Gramm	Milch
100 Gramm	Cornflakes
40 Gramm	Brot
15 Gramm	Salami
20 Gramm	Käse
50 Gramm	Mentos
75 Gramm	Palatschinke
35 Gramm	Haselnusscreme
40 Gramm	Brot
15 Gramm	Butter
15 Gramm	Kresse
75 Gramm	Biskotten
500 Gramm	CocaCola
250 Gramm	Wasser
330 Gramm	Pepsi Cola

Mittwoch, 23. Juni 2010

250 Gramm	Milch
50 Gramm	Cornflakes

200 Gramm	Erdbeereis
84 Gramm	Cornetto Karamell
5 Gramm	quinoa
10 Gramm	Karotten
50 Gramm	Brathähnchen
75 Gramm	Biskotten
72 Gramm	Nimm 2 soft
80 Gramm	Obsttorte
120 Gramm	Kiwi
30 Gramm	Käsebaguette
500 Gramm	Himbeersirup mit Wasser
1000 Gramm	Pepsi Cola
250 Gramm	Leitungswasser

Donnerstag, 24. Juni 2010

250 Gramm	Milch
50 Gramm	Cornflakes
150 Gramm	Reis
100 Gramm	Ente gebraten
10 Gramm	öl
50 Gramm	Ananas
30 Gramm	Süß-Sauer-Sauce
2 Gramm	Hummerchips
240 Gramm	Nimm 2 soft
40 Gramm	Brot
15 Gramm	Butter
15 Gramm	Kresse
500 Gramm	CocaCola
660 Gramm	Pepsi Cola

13. Lebenslauf

Name: Natascha M. Richartz
Geburtsdatum/-ort: 21. 09. 1985 in Hallein
Staatsbürgerschaft: Österreich

Schulbildung

09 1992- 07 1996 Volksschule Burgfried (Hallein) mit musikalischem Schwerpunkt
09 1996- 06 2004 Bundesrealgymnasium Hallein mit naturwissenschaftlichem Schwerpunkt
22. 06. 2004 Matura mit ausgezeichnetem Erfolg

Akademische Ausbildung

10 2004- 11 2010 Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien
Schwerpunkt Lebensmitteltechnologie und Entwicklung, Diplomarbeit bei Prof. Berghofer am DLWT, BOKU Wien

Bisherige Tätigkeiten

11 2006- 01 2008 OVAL Getränkeproduktions- und Vertriebs GmbH Wien (Messe, Produktinformation)
seit 06 2007 bis heute Senna Nahrungsmittel GmbH & Co.KG (6 Wo. Praktikum Labor – Fettanalytik; weiterhin geringfügig beschäftigt)
07 2008 Senna Nahrungsmittel (4 Wochen Praktikum; Qualitätssicherung)
08 2008 E. Lettner , Fleisch und Wurstwaren Salzburg (Ausarbeitung von Produktspezifikationen)
07 2009 Senna Nahrungsmittel GmbH & Co.KG (4 Wo. Urlaubsvertretung, Labor- Fettanalytik)
09 2009 ÖGE- Österreichische Gesellschaft für Ernährung (Praktikum-Vorbereitung der Tagung, Mitarbeit an der Fachzeitschrift „Ernährung aktuell“)
07 2010 Senna Nahrungsmittel GmbH & Co.KG (4 Wo. Urlaubsvertretung, Labor- Fettanalytik)



Natascha Richartz