

## Calendar week 43 (2025-10-20 — 2025-10-26)

### 2025-10-20

#### Frühstück

125 g Magerquark (Milsani, Aldi)  
29 g Haferflocken  
18 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)  
20 g Sojaflocken (dm Bio)  
130 ml This is Not Milk 1,8 % (Alpro)  
72 g Banane (ohne Schale, frisch)  
5 g Leinsamenöl (Leinöl)

#### Mittagessen

1 Portion Kohlrabihühnchen

#### Abendessen

1 Portion Quiche

#### ☐ Snack

60 g Halloumi (Grillkäse)

### 2025-10-21

#### Frühstück

125 g Magerquark (Milsani, Aldi)  
29 g Haferflocken  
18 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)  
20 g Sojaflocken (dm Bio)  
130 ml This is Not Milk 1,8 % (Alpro)  
72 g Banane (ohne Schale, frisch)  
5 g Leinsamenöl (Leinöl)

#### Mittagessen

1 Portion Kohlrabihühnchen

## **Abendessen**

1 Portion Quiche

## **Snacks**

33 g Runde braune Lebkuchen (Wintertraum, Aldi)

33 g Runde braune Lebkuchen (Wintertraum, Aldi)

## **2025-10-22**

## **Frühstück**

Zwiebel Quiche

## **Mittagessen**

Kantineessen Sheikh Al-Mahshi | Aubergine | Rinderhack| Joghurt | Couscous | Garam Masala Energie: 442 kcal Energie: 1853 kJ Fett gesamt: 20,2 g davon gesättigte Fettsäuren: 6,6 g Kohlenhydrate: 36,7 g davon Zucker: 12,8 g Eiweiß: 27,1 g

## **Abendessen**

30 g Haferflocken, 25 g Sojaflocken 108 g fettarme Milch 150 g Magerquark, 15 g Leinsamen 6 g Leinöl 49 g Banane 74 Himbeeren

## **Snacks**

Thunfisch 140 g Kidneybohnen 130 g Erbsen&Möhren 130 g

## **2025-10-23**

## **Frühstück**

1 Portion Quiche

## **Mittagessen**

1 Stück (18½ g) Korn & Schoko (Joghurt & Waldbeeren) (Aldi)

1 Stück (7¾ g) Lotus Biscoff

1 Stück (7¾ g) Lotus Biscoff

40 g Gruyere Käse

200 g Champignons (Pilze, frisch)

100 g Tomaten (passiert, Konserve)

8 g Haferflocken

6 g Olivenöl  
330 g Aubergine (frisch)  
250 g Rinderhackfleisch (2 Portionen)

### **Abendessen**

40 g Gebäck (Snäcky Knabbergebäck, 1 Portion)  
40 g Gebäck (Snäcky Knabbergebäck, 1 Portion)  
1 Riegel (18½ g) Cerealisto (Choceur, Aldi)  
120 ml Fettarme Kuhmilch 1,5 % Fett  
56 g Banane (ohne Schale, frisch)  
72 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)  
250 g Skyr Natur

### **Snacks**

1 Stück (7¾ g) Lotus Biscoff  
1 Stück (7¾ g) Lotus Biscoff  
1 Portion (37½ g) Snackbox Knabbergebäck (Netto Marken Discount)

## **2025-10-24**

### **Frühstück**

250 g Skyr Natur  
72 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)  
56 g Banane (ohne Schale, frisch)  
120 ml Fettarme Kuhmilch 1,5 % Fett

### **Mittagessen**

250 g Rinderhackfleisch (2 Portionen)  
330 g Aubergine (frisch)  
6 g Olivenöl  
8 g Haferflocken  
100 g Tomaten (passiert, Konserve)  
200 g Champignons (Pilze, frisch)  
40 g Gruyere Käse (1 Portion)

### **Abendessen**

6 g Olivenöl  
100 g Erbsen (in der Dose)  
260 g Natur Reis (Uncle Bens, 2 Portionen)  
228 g Hühnerbrust (roh)

## **Snacks**

30 g Cashewkerne

## **2025-10-25**

### **Frühstück**

250 g Skyr Natur

72 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)

56 g Banane (ohne Schale, frisch)

120 ml Fettarme Kuhmilch 1,5 % Fett

### **Mittagessen**

6 g Olivenöl

450 g Hokkaido Kürbis

70 g Quinoa

125 g Magerquark (Milsani, Aldi)

### **Abendessen**

150 g Karotten (Möhren, frisch)

125 g Kokosmilch (Kokosnussmilch, Konserve)

6 g Olivenöl

150 g Pak Choi (1 Portion)

100 g Tempeh (Tempehmanufaktur)

## **Snacks**

200 g Prinzregententorte (2 Stück) 50 g Doritos

## **2025-10-26**

### **Frühstück**

250 g Skyr Natur

72 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)

56 g Banane (ohne Schale, frisch)

120 ml Fettarme Kuhmilch 1,5 % Fett

### **Mittagessen**

100 g Prinzregententorte (1 Stück)

100 g Tempeh (Tempehmanufaktur)

150 g Pak Choi (1 Portion)

6 g Olivenöl  
125 g Kokosmilch (Kokosnussmilch, Konserve)  
150 g Karotten (Möhren, frisch)

### **Abendessen**

62,5 g Himbeeren (frisch)  
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)

### **Snacks**

150 g Käsesahnetorte (1 Stück)  
100 g Apfelkuchen mit Mandelkruste (1 Stück)