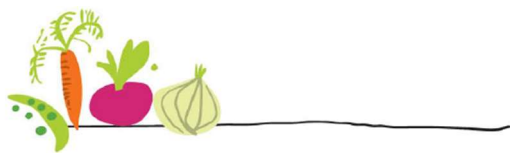


Woche/ Tag			Seite
1 7	Afrikanischer Erdnusstopf	vegan	17
6 2	Bananenwaffeln	vegetarisch	56
1 2	Bandnudeln mit Steinpilzsoße	vegetarisch	11
4 2	Belugalinsensalat	vegetarisch/ vegan	34
6 5	Blätterteigpastete mit Safran-Gemüse-Reis	vegan	59
3 3	Dinkelauflauf	vegetarisch	28
6 3	Eier in Dijon Senfsoße mit Reis	vegetarisch	28
5 2	Falafel Bällchen mit Krautsalat	vegan	43
3 2	Feta-Spinat-Crêpe	vegetarisch	27
2 6	Gemüsemais-Auflauf	vegetarisch	24
7 1	Gratinierte Wirsingbällchen mit Salzkartoffeln	vegetarisch	63
6 7	Graupen Risotto	vegetarisch	62
2 7	Grießschnitten mit Sauerkirschen vegan	vegan	25
7 3	Grünkern- Kartoffelklöße mit Kapernsoße	vegan	65
1 4	Grünkern-Käseauflauf	vegetarisch	13
2 3	Grünkernkühle mit Käse mit Sellerie-Apfel-Salat	vegetarisch/ vegan	20
3 1	Grünkohl-Curry-Topf	vegan	26
5 7	Haferflockenbratlinge mit Tomatensoße	vegetarisch	52
5 1	Kartoffelkühle mit Rahmspinat	vegetarisch	42
6 6	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	vegan	61
1 6	Kartoffelsalat mir Rührei	vegan	16
5 6	Kartoffel-Petersilienwurzel-Gratin	Vegetarisch/ vegan	50
4 4	Kokostofu mit Erdnussoße und Reis	vegan	36
1 5	Kürbissteak überbacken	Vegetarisch/ vegan	14
6 1	Lauchkuchen mit Erdnüssen	vegetarisch	54
3 7	Lauchkühle aus dem Glas	vegan	32
2 5	Linsen vegan mit Spätzle vegetarisch	vegetarisch	23



7	5	Mandelpoulardenbrust mit Spargel und Kartoffelchen und Rhabarberdessert (Festessen)		70
2	1	Ofenschlupfer mit Vanillesoße	vegetarisch	18
7	2	Pfannkuchen vom Blech mit eingedünsteten Kirschen	vegetarisch	64
5	4	Pistazien-Ravioli mit Kaperntopping	vegan	46
4	7	Quark-Aprikosen-Auflauf	vegetarisch	41
3	6	Reisbrei mit Zimt und Zucker	vegan	31
4	1	Sauerkrautschnecken-Gratin	vegetarisch	33
5	3	Schwarzbrotauflauf	vegetarisch	45
3	4	Selleriepommes vegan mit veganer Mayonnaise	vegan	29
5	5	Sheperds Pie	vegetarisch	48
3	5	Sojageschnetzeltes mit Pasta	vegan	30
2	4	Spaghetti in Tomaten-Thymian-Pinienkernbutter	vegetarisch	22
7	5	Spargel-Zitronen-Tomaten-Pasta	vegetarisch	68
6	4	Spinatspätzle mit Gorgonzola-Walnuss-Soße	vegetarisch	58
7	4	Strudel mit Sojasprossen	vegetarisch	66
4	5	Süßkartoffel-Pilz-Quiche	vegan	38
4	3	Tomatensoße mit veganen Spaghetti	vegan	35
1	3	Vegane Apfelküchle	vegan	12
1	1	Veganes Gnocchi Gratin	vegan	10
2	2	Weißkrautauflauf mit Sojahack und Salzkartoffeln	vegetarisch/ vegan	19
4	6	Wurzelgemüse aus dem Backofen	vegan	40



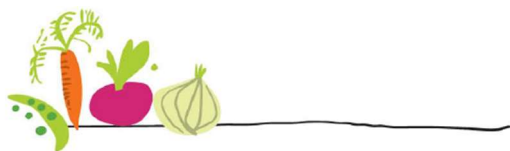
## Rezeptübersicht nach CO<sub>2</sub>-Werten

Woche/ Tag		CO <sub>2</sub> für 4 Portionen
7 3	Grünkern- Kartoffelklöße mit Kapernsoße	0,43
3 7	Lauchküchle aus dem Glas	0,45
1 3	Vegane Apfelküchle	0,675
3 5	Sojageschnetzeltes mit Pasta	0,73
2 5	Linsen vegan mit Spätzle vegetarisch	0,79
3 1	Grünkohl-Curry-Topf	0,83
3 3	Dinkelauflauf	0,86
6 6	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	0,86
2 4	Spaghetti in Tomaten-Thymian- Pinienkernbutter	0,87
1 1	Veganes Gnocchi Gratin	0,88
2 7	Grießschnitten mit Sauerkirschen vegan	0,99
6 5	Blätterteigpastete mit Safran-Gemüse-Reis	1,01
7 2	Pfannkuchen vom Blech mit eingedünsteten Kirschen	1,03
5 4	Pistazien-Ravioli mit Kaperntopping	1,08
3 6	Reisbrei mit Zimt und Zucker	1,1
4 6	Wurzelgemüse aus dem Backofen	1,12
2 3	Grünkernküchle mit Käse mit Sellerie-Apfel- Salat	1,23
4 3	Tomatensoße mit veganen Spaghetti	1,262
1 5	Kürbissteak überbacken	1,4
6 2	Bananenwaffeln	1,48
5 1	Kartoffelküchle mit Rahmspinat	1,51
6 7	Graupen Risotto	1,55
5 5	Sheperds Pie	1,66
1 6	Kartoffelsalat mir Rührei	1,67
4 2	Belugalinsensalat	1,67
1 2	Bandnudeln mit Steinpilzsoße	1,736

# Rezeptübersicht nach CO<sub>2</sub>-Werten



Woche/ Tag		CO <sub>2</sub> für 4 Portion
5 3	Schwarzbrotauflauf	1,74
1 7	Afrikanischer Erdnusstopf	1,75
4 5	Süßkartoffel-Pilz-Quiche	2,01
7 5	Spargel-Zitronen-Tomaten-Pasta	2,02
5 7	Haferflockenbratlinge mit Tomatensoße 1 oder 2	2,06
6 3	Eier in Dijon Senfsoße mit Reis	2,11
5 6	Kartoffel-Petersilienwurzel-Gratin	2,14
2 1	Ofenschlupfer mit Vanillesoße	2,16
7 1	Gratinierte Wirsingbällchen (mit Salzkartoffeln)	2,43
2 2	Weißkrautauflauf mit Sojahack und Salzkartoffeln	2,46
4 7	Quark-Aprikosen-Auflauf	2,5
7 4	Strudel mit Sojasprossen	2,68
6 4	Spinatspätzle mit Gorgonzola-Walnuss-Soße	2,83
3 4	Selleriepommes vegan mit veganer Mayonnaise	2,93
5 2	Falafel Bällchen mit Krautsalat	3,003
2 6	Gemüsemais-Auflauf	3,06
4 1	Sauerkrautschnecken-Gratin	3,27
1 4	Grünkern-Käseaufauf	3,43
4 4	Kokostofu mit Erdnussoße und Reis	3,48
3 2	Feta-Spinat-Crêpe	4,2
6 1	Lauchkuchen mit Erdnüssen	4,29
7 6	Mandelpoulardenbrust mit Spargel und Kartöffelchen und Rhabarberdessert (Festessen)	7,97



## Rezeptübersicht nach Protein-Werten

Woche/ Tag		Proteinwerte in g
5 7	Haferflockenbratlinge mit Tomatensoße 1 oder 2	54,4
3 6	Reisbrei mit Zimt und Zucker	10,89
3 4	Selleriepommes vegan mit veganer Mayonnaise	14,89
4 6	Wurzelgemüse aus dem Backofen	17,85
2 7	Grießschnitten mit Sauerkirschen vegan	18,42
1 1	Veganes Gnocchi Gratin	30,2
3 1	Grünkohl-Curry-Topf	33,26
6 6	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	34,3
6 5	Blätterteigpastete mit Safran-Gemüse-Reis	37,23
3 7	Lauchkühle aus dem Glas	41,67
1 5	Kürbissteak überbacken	42,95
5 6	Kartoffel-Petersilienwurzel-Gratin	43,18
1 3	Vegane Apfelkühle	43,4
5 5	Sheperds Pie	43,96
6 7	Graupen Risotto	52,25
7 3	Grünkern- Kartoffelklöße mit Kapernsoße	52,77
2 3	Grünkernkühle mit Käse mit Sellerie-Apfel-Salat	54,17
1 6	Kartoffelsalat mit Rührei	54,81
5 7	Haferflockenbratlinge mit Tomatensoße 1	55,5
5 1	Kartoffelkühle mit Rahmspinat	56,88
7 4	Strudel mit Sojasprossen	59
6 2	Bananenwaffeln	60,82
7 2	Pfannkuchen vom Blech mit eingedünsteten Kirschen	63,4
5 2	Falafel Bällchen mit Krautsalat	64,1
3 3	Dinkelauflauf	65

# Rezeptübersicht nach Protein-Werten



Woche/ Tag		Proteinwerte in g
4 3	Tomatensoße mit veganen Spaghetti	69,76
2 2	Weißkrautauflauf mit Sojahack und Salzkartoffeln	71,4 (91,4)
2 1	Ofenschlupfer mit Vanillesoße	71,59
5 4	Pistazien-Ravioli mit Kaperntopping	72,18
1 7	Afrikanischer Erdnusstopf	78,33
7 5	Spargel-Zitronen-Tomaten-Pasta	79,62
1 5	Kürbissteak überbacken	79,85
7 1	Gratinierte Wirsingbällchen (mit Salzkartoffeln)	81,7 (101,7)
6 3	Eier in Dijon Senfsoße mit Reis	84,3
5 3	Schwarzbrotauflauf	88,54
2 4	Spaghetti in Tomaten-Thymian-Pinienkernbutter	89,41
1 2	Bandnudeln mit Steinpilzsoße	92,37
5 4	Pistazien-Ravioli mit Kaperntopping	72,18
4 5	Süßkartoffel-Pilz-Quiche	98,54
4 1	Sauerkrautschnecken-Gratin	108,35
4 2	Belugalinsensalat	108,53
2 6	Gemüsemais-Auflauf	110,2
3 2	Feta-Spinat-Crêpe	132,93
4 7	Quark-Aprikosen-Auflauf	135
1 4	Grünkern-Käseaufbau	145,75
6 4	Spinatspätzle mit Gorgonzola-Walnuss-Soße	151,55
3 5	Sojageschnetzeltes mit Pasta	160,35
2 5	Linsen vegan mit Spätzle vegetarisch	179,95
4 4	Kokostofu mit Erdnussoße und Reis	193,08
6 1	Lauchkuchen mit Erdnüssen	219,7
7 5	Mandelpoulardenbrust mit Spargel und Kartoffelchen und Rhabarberdessert (Festessen)	366,13