











Speiseplan für 3 Tage nach Herrn Finanzsenator / Berlin Herrn Sarrazin für Hartz IV - Betroffene

Speiseplan eines Ein-Personen-Haushaltes — errechnet von der Finanzbehörde

| | Tag 1 | Euro | Tag 2 | Euro | Tag 3 | Euro |
|---------------------------------------|---|--|--|--|---|--|
| Frühstück |  2 Brötchen 25g Marmelade 20 g Butter 1 Scheibe Käse 1 Apfel 1 Gl. Saft 200ml 2 Tassen Tee  | 0,30 0,06 0,10 0,25 0,24 0,30 0,10 |  80g Müsli 1 Banane 0,25 Lt. Milch/1 Be. Joghurt 2 Tassen Kaffee 20 g Honig | 0,40 0,25 0,35 0,10 0,08 |  3 Scheiben Vollkorntoast 2 Sch. Wurst 1 Sch. Käse 2 Tassen Kaffee 1 Glas Saft 20g Butter 1 Mandarine | 0,12 0,30 0,25 0,10 0,30 0,10 0,25 |
| Mittag |  Spaghetti Bolognese 100 g Hack 125g Spaghetti 200g Tomatensauce div. Gewürze/Öl | 0,38 0,15 0,40 0,10 |  Gemüsesuppe mit Fleischinlage 100 g Kartoffeln 1 Möhre 1/2 Kohlrabi 1 Stange Poree 80g Rindfleisch div. Gewürze/Kräuter 1 Glas Tee | 0,05 0,05 0,30 0,30 0,50 0,15 0,05 |  Bratwurst mit Sauerkraut u. Kartoffelbrei 1 Bratwurst Kartoffelbrei, 1 Portion 150g Sauerkraut Gewürze/Öl | 0,38 0,25 0,12 0,20 |
| Zwischenmahlzeit | 1 Tasse Kaffee + 1 Joghurt | 0,40 | 1 Glas Tee + 3 Kekse | 0,25 | 1 Tasse Kaffee + 1 Banane | 0,30 |
| Abendessen |  1/2 Gurke 130g Leberkäse (1 Scheibe) 200g Kartoffelsalat | 0,30 0,56 0,34 |  2 Scheiben Brot 2 Scheiben Käse 1 Scheibe Bierschinken 100g Krautsalat 20g Butter | 0,12 0,50 0,15 0,20 0,10 |  2 Scheiben Brot 100g Quark (Kräuter) 1 Scheibe Schinken 2 Tomaten 2 Glas Tee | 0,12 0,30 0,30 0,27 0,10 |
| Summe | | 3,98 | | 3,80 | | 3,76 |
| Vergleichsbetrag Regelsatz | | 4,25 | | 4,25 | | 4,25 |