

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.1

(auf Grundlage eines Speisenplans der RöpersbergKLINIK Ratzeburg)

Woche 2

(Vollverpflegung mit fünf Mahlzeiten, PAL 1,2)

Station Ernährung



Vollwertige Verpflegung
in Krankenhäusern und Rehakliniken

www.station-ernaehrung.de

Stand: August 2017

„Über **IN FORM**: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten des Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de

Inhalt

Die folgende Aufstellung enthält die **Rezepte** für die Zubereitung von Speisen und Getränken von **Woche 2** des nährstoffoptimierten **Speisenplans Nr. 1**. Für Brote/Brötchen mit Belag sowie Kaffee, Tee und Mineralwasser wurden keine eigenen Rezepte angelegt. Auswahl und Mengen sind auf **Seite 3** zu finden.

Übersicht: Nährstoffoptimierter Speisenplan Woche 2	2
Mengenangaben für Komponenten Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Abendessen ...	3
Montag	
Erdbeer-Müsli-Joghurt	4
Gurken-Tomaten-Paprika-Salat; Paprikaschote mit Reis-Gemüse-Füllung auf Tomatensoße, Reisbeilage; Vanillepudding mit Birnenkompott.....	5
Kürbis-Bohnensalat	7
Dienstag	
Müsli mit Kefir	8
Paprika-Möhren-Suppe; Rinderhackbraten, Lauchgemüse, Kräuterkartoffelpüree; Marinierte Ananas	9
Bananenjoghurt mit Haferflocken	11
Chinakohlsalat mit Grapefruit	12
Mittwoch	
Pfirsich-Buttermilch-Shake	13
Fenchel-Apfel-Salat; Putengeschnetzeltes in Champignonsoße, Brokkoli, Vollkornnudeln; Rhabarberkompott	14
Zwetschgenkompott mit Joghurtsahne	16
Möhren-Tomaten-Salat.....	17
Donnerstag	
Birnen-Mandel-Müsli.....	18
Blumenkohlcremesuppe; Rührei, Rahmspinat, Kartoffelpüree; Obstsalat mit Kokosraspeln.....	19
Zitronenquarkspeise	21
Roter Linsensalat.....	22
Freitag	
Johannisbeer-Milchshake	23
Rote Beete-Salat; gebratenes Seelachsfilet, Estragonsoße, Tomaten-Champignon-Gemüse, Salzkartoffeln; Apfeldessert mit Vanille-Zimt-Pudding.....	24
Romanosalat mit Tomaten und Mais	26
Samstag	
Walnussmüsli	27
Weißkohlsalat mit Möhren; Kichererbseneintopf, Vollkornbrot; Heidelbeerjoghurt mit Amarettinistreuseln	28
Aprikosen-Kokos-Kompott.....	30
Rettich-Paprika-Salat.....	31
Sonntag	
Quarkspeise mit Beerenpüree	32
Brokkolisalat; Szegediner Schweinegulasch (mit Sauerkraut), Salzkartoffeln; Pfirsich-Joghurt mit Krokant	33
Tomaten-Gurken-Salat	35
Übersicht der Nährstoffe im Speisenplan Woche 2	36

Speisenplanübersicht: Nährstoffoptimierter Speisenplan Nr. 1, Woche 2

Da jede Speisenplanwoche nährstoffoptimiert ist, können diese in beliebiger Reihenfolge eingesetzt werden.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Frühstück	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Vollkornbrötchen, Margarine, Johannisbeerkonfitüre, Edamer, Gurke	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Müsli mit Kefir	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Brombeerkonfitüre, Emmentaler, Tomate	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Birnen-Mandel-Müsli	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Pflaumenkonfitüre, Gouda, Gurke	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Walnussmüsli	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Vollkornbrötchen, Margarine, Aprikosenkonfitüre, Brie, Tomate
2. Frühstück	Mineralwasser Erdbeer-Müsli-Joghurt	Mineralwasser Orange	Mineralwasser Pfirsich-Buttermilch-Shake	Mineralwasser Kiwi	Mineralwasser Johannisbeermilch-Shake	Mineralwasser Birne	Mineralwasser Quarkspeise mit Beerenpüree
Mittagessen	Mineralwasser Gurken-Tomaten-Paprika-Salat Paprika mit Reis-Gemüsefüllung auf Tomatensoße Vanillepudding mit Birnenkompott	Mineralwasser Paprika-Möhren-Suppe Rinderhackbraten, Lauchgemüse, Kräuterkartoffelpüree Marinierte Ananas	Mineralwasser Fenchel-Apfel-Salat Putengeschnetzeltes in Champignonsoße, Brokkoligemüse, Vollkornnudeln Rhabarberkompott	Mineralwasser Blumenkohlcremesuppe Rührei, Rahmspinat, Kartoffelpüree Obstsalat mit Kokosraspeln	Mineralwasser Rote Beete Salat Seelachsfilet auf Estragonsoße, Tomaten-Champignon-Gemüse, Kartoffeln Apfeldessert	Mineralwasser Weißkohlsalat mit Möhren Kichererbsen-Eintopf, Vollkornbrot Heidelbeerjoghurt mit Amarettinistreuseln	Mineralwasser Brokkolisalat Szedediner Schweinegulasch (mit Sauerkraut), Salzkartoffeln Pfirsichjoghurt mit Krokant
Nachmittag	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Apfel	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Bananenjoghurt mit Haferflocken	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Zwetschgenkompott mit Joghurtsahne	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Zitronenquarkspeise	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Banane	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Aprikosen-Kokos-Kompott	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Weintrauben
Abendessen	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Tilsiter, Camembert Kürbis-Bohnen-Salat	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Butterkäse, Kräuterquark Chinakohlsalat mit Grapefruit	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Appenzeller, Frischkäse Möhren-Tomaten-Salat	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Räucherlachs Roter Linsensalat	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Edelpilzkäse, vegetarische Pastete Romanosalat mit Tomaten und Mais	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, gekochter Schinken, Hüttenkäse Rettich-Paprika-Salat	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Frischkäse, Steppenkäse Tomaten-Gurken-Salat

Mengenangaben für Speisenkomponenten: Frühstück, Zwischenmahlzeiten und Abendessen von Woche 2

Für alle **blau markierten Speisen** finden sich die Rezepte in der Rezeptsammlung ab Seite 4.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Frühstück	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 60 g Vollkornbrötchen 10 g Margarine 25 g Johannisbeerkonfi 25 g Edamer 80 g Gurke	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Müsli mit Kefir	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 50 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Brombeerkonfi 25 g Emmentaler 80 g Tomate	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Birnen-Mandel-Müsli	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 50 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Pflaumenkonfitüre 25 g Gouda 80 g Gurke	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Walnussmüsli	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 60 g Vollkornbrötchen 10 g Margarine 25 g Aprikosenkonfitüre 25 g Brie 80 g Tomate
2. Frühstück	300 ml Mineralwasser Erdbeer-Müsli-Joghurt	300 ml Mineralwasser 150 g Orange	300 ml Mineralwasser Pfirsich-Buttermilch-Shake	300 ml Mineralwasser 90 g Kiwi	300 ml Mineralwasser Johannisbeermilch-Shake	300 ml Mineralwasser 150 g Birne	300 ml Mineralwasser Quarkspeise mit Beerenpüree
Nachmittagskaffee	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 150 g Apfel	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Bananenjoghurt mit Haferflocken	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Zwetschenkompott mit Joghurtsahne	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Zitronenquarkspeise	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 150 g Banane	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Aprikosen-Kokos-Kompott	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 150 g Weintrauben
Abendessen	300 ml Tee 5 g Zucker 50 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Tilsiter 25 g Camembert Kürbis-Bohnen-Salat	300 ml Tee 5 g Zucker 50 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Butterkäse 23 g Kräuterquark Chinakohlsalat mit Grapefruit	300 ml Tee 5 g Zucker 50 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Appenzeller 25 g Frischkäse Möhren-Tomaten-Salat	300 ml Tee 5 g Zucker 50 g Vollkornbrot 10 g Margarine 30 g Räucherlachs Roter Linsensalat	300 ml Tee 5 g Zucker 50 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Edelpilzkäse 20 g veget. Pastete Romanosalat mit Tomaten und Mais	300 ml Tee 5 g Zucker 50 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Hüttenkäse 25 g gek. Schinken Rettich-Paprika-Salat	300 ml Tee 5 g Zucker 50 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Steppenkäse 25 g Frischkäse Tomaten-Gurken-Salat

Erdbeer-Müsli-Joghurt (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 1 kg Erdbeeren frisch oder TK
- 20 g Haselnuss gehackt
- 0,15 kg Haferflocken
- 100 g Zucker
- 0,15 l Milch 1,5 % Fett
- 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett

1. Für den **Müsli-Joghurt** die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren oder vierteln. Alternativ tiefgekühlte Erdbeeren auftauen lassen. Haselnüsse grob hacken und trocken in einer Pfanne anrösten. Haferflocken mit Zucker, Milch und Joghurt mischen und etwas quellen lassen. Die Erdbeeren vorsichtig untermischen und mit den Haselnüssen garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (182 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
173 kcal	3,5 g	30,7 g	5,1 g	0,8 mg	0,1 mg	65 µg	57,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
88 mg	41 mg	1,4 mg	3,6 g

**Gurken-Tomaten-Paprika-Salat; Paprikaschote mit Reis-Gemüse-Füllung auf
 Tomatensoße, Reisbeilage; Vanillepudding mit Birnenkompott**
 (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

0,4 kg Salatgurke
 0,4 kg Paprika rot
 0,4 kg Tomaten
 30 ml Olivenöl
 40 ml Zitronensaft
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Petersilie
 20 ml Trinkwasser

Hauptgericht

0,33 kg Reis ungeschält roh
 2 kg Paprika rot
 0,5 kg Champignons
 0,5 kg Zucchini
 15 ml Rapsöl
 0,2 kg Zwiebeln
 2 g Knoblauch
 2 kg Tomate Konserve nicht abgetropft
 100 g Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.
 15 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer
 5 g Zucker

0,33 kg Reis ungeschält roh
 Jodsalz

Dessert

0,5 l Milch 1,5 % Fett
 50 g Vanillepuddingpulver
 0,12 kg Zucker
 Jodsalz
 0,6 kg Birne frisch
 0,5 l Birnensaft
 75 g Honig
 10 ml Zitronensaft

1. Für den **Salat** Gurken, Paprika und Tomaten waschen, putzen und würfeln. Ein Dressing herstellen aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Trinkwasser, Öl und gehackter Petersilie. Das Gemüse mit dem Dressing vermischen. Etwas durchziehen lassen.
2. Für die **gefüllte Paprikaschote** zunächst den Reis in Salzwasser garen. Die Paprikaschoten waschen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Deckelfruchtfleisch der Paprika klein schneiden. Champignons und Zucchini putzen und klein schneiden. Die Hälfte der Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Das fein geschnittene Gemüse hinzufügen und würzen. Das Gemüse bissfest garen. Nun die Hälfte des gekochten Reises hinzugeben und mit dem Gemüse vermischen. Gemüsereis in die Paprikaschoten füllen. Den Emmentaler reiben und über die Paprikaschoten streuen.

Für die **Tomatensoße** Öl erhitzen und die verbliebene Hälfte der Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Die Dosentomaten klein schneiden und mit dem Saft zu den Zwiebeln geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Tomatensoße in ein tiefes GN-Blech oder eine Auflaufform geben, die Paprikaschoten darauf setzen. Die Schoten zugedeckt bei etwa 180°C für 45 Minuten garen.

3. Den restlichen **Reis** als Beilage servieren.
4. Für den **Pudding** das Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren. Die restliche Milch mit Zucker und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Das Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen, dann abkühlen lassen und portionieren.

Für das **Birnenkompott** die Birnen schälen mit Zitronensaft vermischen und in Spalten schneiden. Den Birnensaft mit dem Honig aufkochen und die Birnenspalten zugeben. Bei kleiner Hitze 10 bis 12 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Birnenkompott auf dem Vanillepudding servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (981 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
683 kcal	13,0 g	129,4 g	18,4 g	11,2 mg	0,6 mg	160 µg	300,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
306 mg	129 mg	5,4 mg	16,4 g

Kürbis-Bohnensalat (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 1 kg Kürbis Konserve abgetropft
- 0,8 kg Wachsbohnen Konserve abgetropft
- 0,5 kg Zucchini
- 100 ml Essig
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Zucker
- 10 g Petersilie
- 40 ml Rapsöl

1. Für den **Salat** Kürbis und Wachsbohnen abtropfen lassen. Kürbis in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini putzen und raspeln. Ein Dressing zubereiten aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Petersilie und Öl. Das Gemüse in eine Schüssel geben, vorsichtig mit dem Dressing vermischen und durchziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (246 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
101 kcal	4,4 g	13,8 g	3,4 g	2,4 mg	0,2 mg	20 µg	17,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
76 mg	35 mg	1,8 mg	5,0 g

Müsli mit Kefir
 (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

Frühstück

- 0,5 kg Apfel
- 20 ml Zitronensaft
- 0,4 kg Haferflocken
- 0,12 kg Honig
- 1 kg Kefir 1,5 % Fett
- 50 g Leinsamen

1. Für das **Müsli** Äpfel reiben und Zitronensaft dazugeben. Haferflocken, Honig und Kefir und die Hälfte der Leinsamen auf die Äpfel geben und verrühren. Mit den restlichen Leinsamen bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (209 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
309 kcal	8,0 g	50,1 g	9,9 g	1,5 mg	0,3 mg	46 µg	8,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
140 mg	82 mg	2,5 mg	6,0 g

**Paprika-Möhren-Suppe; Rinderhackbraten, Lauchgemüse,
 Kräuterkartoffelpüree; Marinierte Ananas**
 (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

20 ml Rapsöl
 0,2 kg Zwiebeln
 0,5 kg Möhren
 0,5 kg Paprika rot
 1 l Gemüsebrühe
 0,25 l Milch 1,5 % Fett
 15 ml Zitronensaft
 Jodsalz, Pfeffer
 5 g Zucker
 10 g Petersilie
 20 g Sesam

Hauptgericht

0,2 kg Weizenbrötchen altbacken
 1 kg Rinderhackfleisch
 250 g Zwiebeln
 3 Eier (oder 180 ml Vollei)
 0,2 kg Tomatenmark
 20 g Senf mittelscharf
 Jodsalz, Pfeffer
 Paprika edelsüß

20 ml Rapsöl
 1,8 kg Porree
 0,25 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
 15 g Maisstärke
 Jodsalz, Pfeffer
 Currypulver

1,6 kg Kartoffeln mehlig kochend
 0,5 l Milch 1,5 % Fett
 20 g Butter
 Jodsalz
 Muskatnuss
 5 g Petersilie frisch
 5 g Schnittlauch frisch

Dessert

1,5, kg Ananas frisch
 50 ml Zitronensaft
 60 g Zucker

1. Für die **Suppe** das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Möhrenscheiben und Paprikawürfel dazugeben, kurz mitdünsten und dann mit Brühe und Milch aufgießen. Etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie einer Prise Zucker abschmecken. Sesam trocken in einer Pfanne anrösten, Petersilie fein hacken. Die Suppe mit Sesam und gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für den **Hackbraten** Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken. Hackfleisch mit eingeweichtem Brötchen, gehackten Zwiebeln, Quark, Ei, Tomatenmark, Senf, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zu einem Hackfleischteig vermischen und einen Hackbraten formen. Garen bei 180°C für etwa 40 Minuten.

3. Für das **Lauchgemüse** den Lauch in Ringe schneiden. Das Öl erhitzen und den Lauch darin anbraten. Die Stärke in etwas kalter Milch anrühren. Die restliche Milch zum Lauch geben. Das Lauchgemüse mit der angerührten Stärke binden. Saure Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.
4. Für das **Kartoffelpüree** die Kartoffeln garen, durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Milch und Butter zu einem Püree vermischen und mit Salz und Muskat abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilie fein hacken. Die Kräuter kurz vor dem Servieren unter das Püree mischen.
5. **Ananas** schälen, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft und Vanillezucker vermischen und etwas durchziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (1010 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
787 kcal	29,5 g	97,2 g	38,1 g	6,8 mg	0,6 mg	215 µg	148,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
424 mg	169 mg	7,1 mg	13,5 g

Bananenjoghurt mit Haferflocken (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 0,5 kg Banane geschält
- 0,12 kg Zucker
- 0,2 kg Haferflocken
- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 30 ml Zitronensaft

1. Für die **Joghurtspeise** die Bananen in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Haferflocken mit Joghurt, Zitronensaft und Zucker mischen. Bananenscheiben in Dessertschalen legen und den Joghurt darüber geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (135 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
195 kcal	2,2 g	39,2 g	5,0 g	0,3 mg	0,2 mg	31 µg	7,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
64 mg	46 mg	1,1 mg	2,9 g

Chinakohlsalat mit Grapefruit (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 1,2 kg Chinakohl
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 ml Zitronensaft
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,3 kg Grapefruit filetiert
- 20 g Petersilie

1. Für den **Chinakohlsalat** die Kohlblätter in feine Streifen schneiden. Ein Dressing herstellen aus Joghurt, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer. Grapefruit schälen (ggf. filetieren), klein schneiden und mit dem Salat vermischen. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing mischen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (188 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
85 kcal	4,9 g	7,6 g	2,6 g	1,2 mg	0,1 mg	89 µg	47,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
94 mg	21 mg	0,9 mg	2,3 g

Pfirsich-Buttermilch-Shake (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 0,8 kg Pfirsich frisch oder TK
- 0,4 l Buttermilch
- 0,5 ml Pfirsichnektar
- 0,12 kg Zucker
- 30 ml Zitronensaft
- 60 g Haferflocken fein oder instant

1. Für den **Shake** alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (191 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
154 kcal	0,7 g	33,8 g	3,0 g	1,0 mg	0,1 mg	10 µg	9,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
53 mg	24 mg	0,7 mg	2,0 g

**Fenchel-Apfel-Salat; Putengeschnetzeltes in Champignonsoße, Brokkoli,
 Vollkornnudeln; Rhabarberkompott**
 (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

0,8 kg Fenchelknolle
 0,4 kg Chinakohl
 0,3 kg Apfel
 50 ml Zitronensaft
 25 g Honig
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Petersilie

Hauptgericht

1,1 kg Putenbrustfilet roh
 30 ml Rapsöl
 30 g Weizenmehl
 30 g Butter
 1 l Gemüsebrühe
 100 ml Milch 1,5 % Fett
 0,6 kg Champignons
 Jodsalz, Pfeffer

1,5 kg Brokkoli
 Jodsalz

0,75 kg Vollkornnudeln roh
 Jodsalz

Dessert

1 kg Rhabarber
 0,3 l Kirschsafte
 0,16 kg Zucker
 60 g Vanillezucker
 25 g Maisstärke

1. Für den **Salat** Fenchel, Chinakohl und Äpfel waschen. Fenchel und Chinakohl in feine Streifen schneiden, Äpfel mit Schale würfeln. Für die Marinade Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und gehackte Petersilie vermischen. Salat mit dem Dressing mischen und kurz durchziehen lassen.
2. Für das **Putengeschnetzelte** die Putenbrust in Streifen schneiden und in Öl anbraten. Champignons vierteln. Aus Mehl und Butter eine Mehlschwitze herstellen und die Gemüsebrühe unterrühren. Mit Milch legieren. Mehl-Butter-Bindung und Champignons zum Putenfleisch geben und garen. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wunsch abschmecken.
3. Für das **Brokkoligemüse** den Brokkoli in Salzwasser bissfest garen, dann abgießen.
4. Die **Teigwaren** in reichlich Salzwasser garen.
5. Für das **Kompott** den Rhabarber in Scheiben schneiden und ca. 5 Minuten in etwas Wasser dünsten. Den Kirschsafte und den Zucker vermengen. Die Maisstärke im Kirschsafte auflösen und unter Rühren zum Rhabarber geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (870 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
652 kcal	10,9 g	106,0 g	40,4 g	3,9 mg	0,7 mg	138 µg	146,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
277 mg	152 mg	5,7 mg	20,3 g

Zwetschgenkompott mit Joghurtsahne (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 0,9 kg Zwetschge frisch oder TK
- 0,2 l Trinkwasser
- 50 ml Zitronensaft
- 100 g Zucker
- 10 g Maisstärke
- Zimt
- 0,15 l Schlagsahne 30 % Fett
- 30 g Zucker
- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett

1. Für das **Kompott** die Zwetschgen in Wasser und Zitronensaft dünsten. Mit Zucker und Zimt abschmecken. Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren und die Zwetschgen damit binden. In Glasschälchen füllen und abkühlen lassen. Für die **Joghurt-Sahne** die Sahne mit Zucker steif schlagen und vorsichtig unter den Joghurt heben. Joghurt-Sahne auf das Zwetschgenkompott geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (194 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
170 kcal	5,7 g	26,5 g	2,7 g	0,7 mg	0,1 mg	10 µg	6,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
85 mg	16 mg	0,5 mg	2,2 g

Möhren-Tomaten-Salat (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 1 kg Möhren
- 1 kg Tomaten
- 0,4 kg Knollensellerie
- 100 ml Essig
- Jodsalz, Pfeffer
- 15 g Zucker
- 5 g Schnittlauch
- 40 ml Rapsöl

1. Für den **Salat** die Karotten putzen, schälen und raspeln. Die Tomaten häuten, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Knollensellerie sehr fein würfeln oder auch raspeln. Ein Dressing herstellen aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl und Schnittlauchröllchen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und darin mit dem Dressing vermischen, durchziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (256 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
114 kcal	4,5 g	18,0 g	2,5 g	2,2 mg	0,2 mg	81 µg	26,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
52 mg	31 mg	0,9 mg	6,1 g

Birnen-Mandel-Müsli (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Frühstück

- 100 g Mandeln gehackt oder Blättchen
- 0,4 kg Haferflocken
- 50 g Leinsamen
- 0,5 kg Birne frisch
- 1 l Milch 1,5 % Fett
- 0,12 g Honig

1. Für das **Müsli** die Mandeln (Blättchen oder gehackt) in einer Pfanne anrösten. Birnen schälen und würfeln, mit Haferflocken, Mandeln und Leinsamen mischen. Mit Milch und Honig servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (217 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
348 kcal	11,5 g	52,3 g	12,5 g	4,0 mg	0,3 mg	58 µg	4,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
149 mg	102 mg	2,7 mg	7,5 g

**Blumenkohlcremesuppe; Rührei, Rahmspinat, Kartoffelpüree;
 Obstsalat mit Kokosraspeln**
 (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

80 g Zwiebeln
 20 ml Rapsöl
 1 kg Blumenkohl frisch oder TK
 1 l Gemüsebrühe
 0,2 l Milch 1,5 %
 100 ml Schlagsahne 30 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer

Hauptgericht

20 Eier
 Jodsalz, Pfeffer
 0,25 l Milch 1,5 % Fett
 50 ml Rapsöl
 10 g Schnittlauch

50 g Zwiebeln
 30 ml Rapsöl
 30 g Weizenmehl
 0,5 l Gemüsebrühe
 30 ml Schlagsahne 30 % Fett
 1,4 kg Spinat frisch oder TK
 Jodsalz, Pfeffer
 Muskatnuss

1,6 kg Kartoffeln mehlig kochend
 0,5 l Milch 1,5 % Fett
 20 g Butter
 Jodsalz, Muskatnuss

Dessert

1 kg Äpfel
 0,5 kg Kiwi
 0,5 kg Orange
 100 g Honig
 50 ml Zitronensaft
 30 g Kokosraspeln

1. Für die **Suppe** die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Blumenkohl und kleingeschnittene Kartoffeln hinzufügen, mit Gemüsebrühe und Milch auffüllen. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, dann pürieren, würzen und mit Sahne verfeinern.
2. Für das **Rührei** Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Eimasse hineingeben und unter Rühren garen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.
3. Für den **Rahmspinat** die Zwiebeln fein würfeln und in Öl glasig andünsten. Mehl darin anschwitzen und mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Spinat hineingeben und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Für das **Kartoffelpüree** die Kartoffeln garen, durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Milch und Butter zu einem Püree vermischen und mit Salz und Muskat abschmecken.
5. Für den **Obstsalat** Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Kiwis schälen und würfeln. Orangen filetieren und klein schneiden. Honig mit Zitronensaft verrühren, über das Obst geben und vorsichtig miteinander vermischen. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Dann portionieren und mit Kokosraspeln bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (1026 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
753 kcal	34,5 g	83,2 g	31,0 g	8,7 mg	0,5 mg	260 µg	159,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
472 mg	193 mg	10,0 mg	14,9 g

Zitronenquarkspeise (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 0,5 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 100 g Zitronensaft
- 100 g Zucker
- 20 g Vanillezucker
- 5 g Orangenschale abgerieben
- 50 g Mandelblättchen

1. Für die **Zitronenquarkspeise** Quark mit Joghurt, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und abgeriebener Orangenschale zu einer cremigen Masse verrühren, ggf. etwas Mineralwasser hinzufügen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne anrösten und als Garnitur über die Quarkspeise geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (118 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
140 kcal	3,5 g	16,7 g	9,4 g	1,4 mg	0,1 mg	16 µg	5,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
98 mg	24 mg	0,5 mg	0,6 g

Roter Linsensalat (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 0,25 kg Linsen
- 0,5 kg Möhren
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,5 kg Porree
- 0,15 kg Zwiebeln
- 100 ml Weinessig
- 50 g Senf mittelscharf
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Zucker
- 15 g Petersilie
- 40 ml Rapsöl

1. Für den **Linsensalat** die Linsen und die gewürfelten Möhren in Gemüsebrühe 10 bis 15 Minuten kochen, dann abgießen. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Lauch und Zwiebeln mit Linsen und Möhren vermischen. Ein Dressing herstellen aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl. Dieses mit dem Gemüse vermischen. Durchziehen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (261 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
185 kcal	6,7 g	26,5 g	8,1 g	2,5 mg	0,2 mg	97 µg	17,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
82 mg	56 mg	2,7 mg	6,0 g

Johannisbeer-Milchshake (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 0,8 kg Johannisbeeren rot TK
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 l Johannisbeerfruchtnektar
- 100 g Zucker
- 60 g Haferflocken fein oder instant
- 30 ml Zitronensaft
- 10 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den **Milchshake** alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Ggf. durch ein Sieb gießen, um die Kerne zu entfernen. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (200 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
147 kcal	1,4 g	29,4 g	3,6 g	0,6 mg	0,1 mg	19 µg	29,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
92 mg	28 mg	1,2 mg	3,5 g

**Rote Beete-Salat; gebratenes Seelachsfilet, Estragonsoße, Tomaten-
 Champignon-Gemüse, Salzkartoffeln; Apfeldessert mit Vanille-Zimt-Pudding**
 (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1,25 kg Rote Beete Konserve abgetropft
 0,2 kg Apfel
 50 ml Essig
 30 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer
 5 g Zucker
 10 ml Zitronensaft

Hauptgericht

1,25 kg Seelachsfilet frisch oder TK
 20 ml Zitronensaft
 Jodsalz
 50 ml Rapsöl

50 g Zwiebeln

20 ml Rapsöl

1,5 l Gemüsebrühe

0,5 l Milch 1,5 % Fett

20 g Maisstärke

100 ml Schlagsahne 30 % Fett

5 g Estragon frisch

Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

0,2 kg Zwiebeln

1 kg Tomaten frisch

1 kg Champignons

30 ml Rapsöl

Jodsalz, Pfeffer

2 kg Kartoffeln

Jodsalz

Dessert

0,8 l Milch 1,5 % Fett

50 g Vanillepuddingpulver

50 g Zucker

Jodsalz, Zimt

0,15 kg Lebkuchen

0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett

25 g Zucker

0,15 kg Apfel

0,15 l Schlagsahne 30 % Fett

25 g Zucker

1. Für den **Rote Beete-Salat** die Rote Beete abkochen und in kleine Würfel schneiden. Äpfel ebenfalls in die gleiche Würfelgröße schneiden. Äpfel und Rote Beete mit Essig, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Für den **Seelachs** den Fisch säubern, säuern, salzen und von beiden Seiten in Öl braten.

3. Für die **Estragonsoße** Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Milch dazugeben. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden. Die Soße mit dem Stabmixer fein pürieren und anschließend mit Sahne verfeinern. Estragon waschen und klein schneiden. Zusammen mit Salz, Pfeffer und Curry zur Soße geben und abschmecken.
4. Für das **Gemüse** die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Die Tomaten häuten. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln in Öl glasig dünsten und die Champignons und Tomaten hinzugeben und garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die **Kartoffeln** schälen und in Salzwasser garen.
6. Für das **Apfel-Dessert** einen Pudding herstellen. Dazu das Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren. Die restliche Milch mit Zucker, etwas Zimt und einer Prise Salz zum Kochen bringen, das angerührte Puddingpulver zugeben, einrühren, einmal aufkochen lassen und dann abkühlen und portionieren.
7. Die Lebkuchen zerbröseln und mit Zucker und Joghurt vermischen. Äpfel schälen, raspeln und unter die Joghurt-Masse rühren. Die Apfel-Joghurt-Creme auf dem Pudding verteilen. Die Sahne mit etwas Zucker steif schlagen, in einen Spritzbeutel geben. Dessert mit Sahnegarnitur servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (1070 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
816 kcal	32,6 g	91,8 g	41,6 g	8,1 mg	0,4 mg	111 µg	66,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
308 mg	156 mg	5,1 mg	11,4 g

Romano-Salat mit Tomaten und Mais (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 0,25 kg Mais Konserve abgetropft
- 1 kg Romanosalat
- 0,75 kg Tomaten
- 0,15 kg Zwiebeln
- 50 ml Kräuteressig
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Petersilie

1. Für den **Salat** Mais in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen. Römersalat waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten vierteln. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Ein Dressing zubereiten aus Essig, Salz, Pfeffer, Öl und gehackter Petersilie. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen, durchziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (221 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
59 kcal	0,7 g	10,9 g	3,3 g	1,2 mg	0,2 mg	84 µg	41,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
50 mg	23 mg	1,5 mg	3,2 g

Walnussmüsli (Woche 2, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Frühstück

- 0,15 kg Walnusskerne
- 0,4 kg Haferflocken
- 100 g Rosinen
- 0,4 kg Bananen
- 100 g Honig
- 1 l Milch 1,5 % Fett

1. Für das **Müsli** die Walnusskerne hacken und in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen. Die Walnusskerne mit Haferflocken und Rosinen mischen. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Bananen zu der Walnussmischung geben. Mit Milch und Honig servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (215 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
405 kcal	15,0 g	57,7 g	11,8 g	4,3 mg	0,3 mg	60 µg	6,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
149 mg	98 mg	2,7 mg	5,9 g

**Weißkohlsalat mit Möhren; Kichererbseneintopf, Vollkornbrot;
 Heidelbeerdessert mit Amarettinistreuseln**
 (Woche 2, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1 kg Weißkraut
 0,5 kg Möhren
 30 ml Rapsöl
 50 ml Essig
 30 ml Trinkwasser
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Zucker

Hauptgericht

0,4 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
 2,5 l Gemüsebrühe
 50 ml Rapsöl
 0,3 kg Zwiebeln
 0,4 kg Möhren
 0,6 kg Tomaten
 1 kg Kartoffeln
 5 g Petersilie
 Jodsalz, Pfeffer
 0,8 kg Vollkornbrot

Dessert

0,7 kg Heidelbeeren frisch oder TK
 0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
 0,15 kg Zucker
 100 g Amarettini

Amarettini sind kleine
 italienische Makronen aus
 Eischnee, Zucker und
 gemahlene Mandeln.

1. Für den **Salat** Weißkohl fein raspeln und kurz blanchieren. Möhren raffeln. Eine Marinade herstellen aus Essig, Wasser, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl und über das Gemüse gießen. Mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.
2. Für den **Eintopf** die Zwiebeln und die Möhren würfeln und in Öl andünsten. Mit geschälten Tomaten (mit Saft) aufgießen und gewürfelte Kartoffeln zugeben. Etwa 20 Minuten garen. Die Kichererbsen hinzufügen. Nochmals durchkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
3. Das **Vollkornbrot** portionieren und als Beilage zum Eintopf servieren.
4. Für den **Heidelbeerjoghurt** die Heidelbeeren auftauen lassen. Naturjoghurt mit Quark und Zucker verrühren. Die Amarettini grob hacken. Heidelbeeren unter die Joghurt-Quark-Creme heben, in Schälchen portionieren und mit gehackten Amarettini bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (933 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
686 kcal	19,6 g	117,5 g	17,9 g	9,7 mg	0,5 mg	96 µg	94,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
254 mg	135 mg	5,3 mg	21,1 g

Aprikosen-Kokos-Kompott (Woche 2, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 1,2 kg Aprikosen Konserve abgetropft
- 0,8 l Aprikosensaft
- 0,2 l Pfirsich-Maracuja-Nektar
- 100 g Zucker
- 10 ml Zitronensaft
- 20 g Maisstärke
- 50 g Kokosraspeln

1. Für das **Kompott** die Aprikosen in ein Sieb geben, abtropfen lassen, dann in Würfel schneiden. Saft und Nektar mit Zitronensaft und Zucker in einen Topf geben, aufkochen lassen, Aprikosenwürfel hinzugeben und 10 bis 12 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die kochenden Aprikosen damit binden, dann portionieren und abkühlen lassen. Die Kokosraspeln über das Kompott geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (238 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
199 kcal	2,1 g	42,3 g	1,7 g	1,1 mg	0,1 mg	5 µg	10,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
29 mg	22 mg	1,6 mg	2,1 g

Rettich-Paprika-Salat

(Woche 2, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

1 kg Rettich
 0,8 kg Paprika rot
 0,5 kg Tomaten
 100 ml Essig
 Jodsalz, Pfeffer
 5 g Zucker
 40 ml Rapsöl

1. Für den **Salat** den Rettich putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten häuten und würfeln. Ein Dressing zubereiten aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen, durchziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (245 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
102 kcal	4,7 g	14,2 g	2,6 g	3,5 mg	0,1 mg	85 µg	148,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
55 mg	38 mg	1,4 mg	4,7 g

Quarkspeise mit Beerenpüree (Himbeere, Heidelbeere, Erdbeere)

(Woche 2, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 0,3 kg Himbeeren TK
- 0,3 kg Heidelbeeren TK
- 0,3 kg Erdbeeren TK
- 50 g Zucker
- 0,25 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 50 g Zucker
- 20 g Vanillezucker

1. Für die **Quarkspeise** die Beeren auftauen lassen und pürieren. Mit dem Zucker in einen Topf geben und (aus hygienischen Gründen - s. BfR-Empfehlung zur Verpflegung empfindlicher Personen) einmal aufkochen, dann abkühlen lassen. Quark, Joghurt, Zucker und Vanillezucker sowie die Hälfte des Fruchtpurees zu einer cremigen Masse verrühren und in Schälchen portionieren. Das übrige Beerenpüree auf die Quarkspeise geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (147 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
113 kcal	0,8 g	21,9 g	5,0 g	0,8 mg	0,0 mg	21 µg	15,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
69 mg	18 mg	0,9 mg	3,4 g

Brokkolisalat; Szegediner Schweinegulasch (mit Sauerkraut), Salzkartoffeln, Pfirsich-Joghurt mit Krokant

(Woche 2, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1,2 kg Brokkoli frisch oder TK
 50 g Zwiebeln
 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
 20 ml Zitronensaft
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Hauptgericht

50 ml Rapsöl
 0,2 kg Zwiebeln
 1,1 kg Schweinegulasch mager roh
 20 ml Essig
 1 l Fleischbrühe
 Rosenpaprika Pulver
 0,5 kg Sauerkraut Konserve abgetropft
 20 g Zucker
 100 g Tomatenmark
 Jodsalz, Pfeffer
 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
 2 kg Kartoffeln
 Jodsalz

Dessert

0,75 kg Pfirsich Konserve abgetropft
 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
 100 g Zucker
 20 g Vanillezucker
 100 g Krokant

Krokant ist eine Mischung aus gehackten Nüssen, meist Mandeln, Hasel- oder Walnüssen, und karamellisiertem Zucker. Er wird als Dekoration für Dessert, Eis oder Backwaren verwendet.

1. Für den **Salat** den Brokkoli in Salzwasser bissfest garen, abkühlen lassen. Die Zwiebel fein würfeln. Ein Dressing herstellen aus Joghurt, Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Brokkoli mit Zwiebeln und Dressing vermischen.
2. Für das **Gulasch** die Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten. Das Gulasch zugeben, anbraten, dann das Tomatenmark und das Paprikapulver unterrühren und mit Essig und Fleischbrühe ablöschen. Anschließend das Sauerkraut hinzufügen und 30 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss die saure Sahne unterrühren.
3. Die **Kartoffeln** schälen und in Salzwasser garen.
4. Für das **Dessert** die Pfirsiche abtropfen lassen. Die Hälfte der Pfirsiche fein pürieren, die andere Hälfte würfeln. Pfirsichpüree und -würfel mit Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Joghurt vermischen. Portionieren und mit Krokant bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (765 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
677 kcal	26,9 g	81,1 g	31,1 g	4,1 mg	0,8 mg	74 µg	127,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
232 mg	109 mg	5,5 mg	8,7 g

Tomaten-Gurken-Salat

(Woche 2, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 1 kg Tomaten
- 1 kg Salatgurken
- 0,15 kg Zwiebeln
- 50 ml Kräuternessig
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 g Schnittlauch
- 40 ml Rapsöl

1. Für den **Salat** Tomaten und Gurken waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Ein Dressing zubereiten aus Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Schnittlauchröllchen. Gurken, Tomaten und Zwiebeln in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (226 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
76 kcal	4,5 g	7,8 g	1,8 g	1,7 mg	0,1 mg	51 µg	29,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
32 mg	23 mg	0,7 mg	2,5 g

Übersicht der Nährstoffe des Mittagessens im Vierwochenspeisenplan Nr. 1 – Woche 2

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Eiweiß [g]	Fett [g]	KH [g]	Ballast [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Folat [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]
Gesamtsumme	8755	5054	21128	218,5	166,1	706,1	106,4	52,5	4,0	1053	1041,0	2452	1098	44,2
Montag	1281	683	2859	18,4	13,0	129,4	16,4	11,2	0,6	160	300,1	336	138	5,4
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Gurken-Tomaten-Paprika-Salat	130	60	251	1,2	3,4	7,0	2,4	1,9	0,0	43	70,1	17	15	0,5
Paprikaschote mit Reis-Gemüse-Füllung auf Tomatensoße	567	328	1373	12,7	8,3	55,5	11,8	8,7	0,4	101	225,7	207	90	3,4
Reis (kleine Beilage)	100	122	511	2,2	0,2	27,7	0,5	0,1	0,1	4		9	10	1,1
Vanillepudding mit Birnenkompott	184	173	723	2,3	1,2	39,2	1,7	0,5	0,0	12	4,3	72	14	0,4
Dienstag	1310	787	3285	38,1	29,5	97,2	13,5	6,8	0,6	215	148,1	424	169	7,1
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Paprika-Möhrensuppe	252	104	432	2,7	5,6	12,1	3,5	3,0	0,1	32	53,4	76	24	0,7
Rinderhackbraten	155	288	1205	24,3	14,5	15,8	1,7	1,9	0,1	33	3,3	45	38	2,9
Lauchgemüse	229	124	518	5,5	6,6	14,0	4,2	1,5	0,1	125	35,5	172	31	1,4
Kräuterkartoffelpüree	213	157	654	4,8	2,5	28,5	2,0	0,2	0,1	18	25,4	77	40	1,4
Marinierte Ananas	160	114	476	0,7	0,2	26,8	2,1	0,2	0,1	6	30,4	25	27	0,6
Mittwoch	1170	652	2733	40,4	10,9	106,0	20,3	3,9	0,7	138	146,0	307	161	5,7
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Fenchel-Apfel-Salat	159	55	231	1,7	0,3	12,4	3,0	0,3	0,0	59	24,9	51	18	0,4
Putengeschnetzeltes in Champignonsoße	256	181	756	23,2	8,4	4,2	2,0	2,2	0,1	17	3,2	39	27	1,7
Brokkoligemüse	150	51	215	5,7	0,3	8,5	4,5	1,0	0,1	38	109,0	89	24	1,1
Vollkornnudeln	150	230	962	8,9	1,7	48,1	7,7	0,1	0,4	18		21	68	2,0
Rhabarberkompott	155	136	570	0,9	0,2	32,9	3,2	0,3	0,0	7	8,9	76	15	0,6
Donnerstag	1326	753	3145	31,0	34,5	83,2	14,9	8,7	0,5	260	159,1	502	202	10,0
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Blumenkohlcremesuppe	240	113	474	4,3	7,5	9,2	4,0	0,8	0,1	34	41,0	67	21	0,7
Rühreier	151	222	926	15,1	16,6	3,2	0,1	3,3	0,1	73	0,8	90	16	2,1
Rahmspinat	204	90	374	5,2	5,5	5,9	3,4	3,5	0,1	110	34,1	195	88	4,8
Kartoffelpüree	212	157	653	4,8	2,5	28,4	1,9	0,1	0,1	17	24,4	75	40	1,4
Obstsalat mit Kokosraspeln	218	172	719	1,6	2,4	36,5	5,5	0,9	0,1	27	58,9	46	28	1,0

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Eiweiß [g]	Fett [g]	KH [g]	Ballast [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Folat [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]
Freitag	1370	816	3408	41,6	32,6	91,8	11,4	8,1	0,4	111	66,2	338	165	5,1
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Rote Beete-Salat (Mittag)	155	92	383	1,9	3,1	15,2	3,4	0,7	0,0	22	6,0	29	23	0,9
Gebratenes Seelachsfilet	107	160	668	22,3	7,8	0,1	0,0	2,3	0,1	8	0,8	0	29	0,3
Estragonsoße	220	106	441	2,3	8,8	4,7	0,7	1,9	0,0	8	2,6	83	11	0,2
Tomaten-Champignon-Gemüse	223	82	346	5,7	3,6	8,7	4,0	1,7	0,1	43	22,7	28	25	1,5
Salzkartoffeln	200	146	608	3,8	0,0	32,4	2,4	0,1	0,1	18	29,7	18	42	1,7
Apfel-Dessert mit Vanille-Zimt-Pudding	165	230	962	5,6	9,4	30,8	0,9	1,5	0,1	11	4,4	149	26	0,5
Samstag	1233	686	2866	17,9	19,6	117,5	21,1	9,7	0,5	96	94,6	284	144	5,3
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Weißkohlsalat mit Möhren	162	81	342	1,8	3,3	13,2	4,5	2,5	0,1	36	53,1	57	20	0,6
Kichererbseneintopf	525	254	1056	6,4	10,9	35,0	6,1	5,0	0,2	32	27,5	75	55	2,2
Vollkornbrot 80 g (als Beilage zu Eintopf)	80	170	714	5,8	1,0	37,5	6,5	0,6	0,1	11		30	44	1,6
Heidelbeerjoghurt mit Amarettinistreuseln	165	180	754	3,8	4,4	31,8	3,9	1,6	0,0	17	14,0	92	16	0,9
Sonntag	1065	677	2831	31,1	26,0	81,1	8,7	4,1	0,8	74	127,0	262	118	5,5
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Brokkolisalat	147	54	225	5,4	0,6	8,2	3,7	0,8	0,1	33	88,7	96	23	0,9
Szegediner Schweinegulasch	281	314	1312	19,9	23,4	6,4	1,7	2,0	0,5	12	4,9	67	33	2,4
Salzkartoffeln	200	146	608	3,8	0,0	32,4	2,4	0,1	0,1	18	29,7	18	42	1,7
Pfirsichjoghurt mit Krokant	137	163	686	2,1	2,0	34,1	1,0	1,2	0,0	11	3,6	51	11	0,5
Gesamtsumme Woche	8755	5054	21128	218,5	166,1	706,1	106,4	52,5	4,0	1053	1041,0	2452	1098	44,2