

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.1

(auf Grundlage eines Speisenplans der RöpertsbergKLINIK Ratzeburg)

Woche 4

(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 4** 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 4 | 2 |
| Mengenangaben für Komponenten Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Abendessen ... | 3 |
| Montag | |
| Erdbeer-Müsli-Joghurt | 4 |
| Tomatensalat mit Zwiebeln; Cannelloni mit Käse-Kräuterfüllung und Tomatensoße; Himbeerdessert mit Mandeln | 5 |
| Kürbis-Bohnen-Salat | 7 |
| Dienstag | |
| Müsli mit Kefir | 8 |
| Zucchini-suppe; Vegetarisches Kürbis-Kartoffel-Gulasch; Espressomousse mit Mandelgebäck | 9 |
| Bananenjoghurt mit Haferflocken | 11 |
| Chinakohlsalat mit Grapefruit | 12 |
| Mittwoch | |
| Pfirsich-Buttermilch-Shake | 13 |
| Chicoreesalat mit Mandarinen; überbackenes Hähnchenbrustfilet mit Tomate und Mozzarella, Zucchini, Petersilienreis; Orientalischer Obstsalat (Orangen, Trauben) | 14 |
| Zwetschgenkompott mit Joghurtsahne | 16 |
| Möhren-Tomaten-Salat | 17 |
| Donnerstag | |
| Birnen-Mandel-Müsli | 18 |
| Brokkolisuppe; Rinderroulade mit Soße, Blumenkohl, Petersilienkartoffeln; Melonensalat | 19 |
| Zitronenquarkspeise | 21 |
| Roter Linsensalat | 22 |
| Freitag | |
| Johannisbeermilch-Shake | 23 |
| Gurkensalat; Matjesfilets „Hausfrauen Art“, Salzkartoffeln, Birnencreme | 24 |
| Romanosalat mit Tomaten und Mais | 26 |
| Samstag | |
| Walnussmüsli | 27 |
| Paprikasalat mit Oliven und Feta; Gemüse Eintopf mit Nudleinlage, Vollkorn- brötchen; Grießbrei mit Erdbeermus | 28 |
| Aprikosen-Kokos-Kompott | 30 |
| Rettich-Paprika-Salat | 31 |
| Sonntag | |
| Quarkspeise mit Beerenpüree | 32 |
| Staudenselleriesalat; Kalbsrollbraten mit Soße, Möhrengemüse, Spätzle; Schoko- pudding mit Sahnehaube | 33 |
| Tomaten-Gurken-Salat | 35 |
| Übersicht der Nährstoffe im Speisenplan Woche 4 | 36 |

Speisenplanübersicht: Nährstoffoptimierter Speisenplan Nr. 1, Woche 4

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 Tomatensalat mit Zwiebeln Cannelloni mit Käse-Kräuterfüllung und Tomatensoße Himbeersedert mit Mandeln | Mineralwasser Zucchini-suppe Vegetarisches - Kürbis-Kartoffel-Gulasch Espressomousse mit italienischem Mandelgebäck | Mineralwasser Chinakohlsalat Überbackene Hähnchenbrust (Tomate, Mozzarella), Zucchini-gemüse, Petersilienreis Nuss-Quarkspeise | Mineralwasser Brokkolisuppe mit Croutons Rinderroulade mit Soße, Blumenkohl, Petersilienkartoffeln Melonensalat | Mineralwasser Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing Matjesfilets „Hausfrauen Art“, Salzkartoffeln Birnencreme | Mineralwasser Paprikasalat mit Oliven und Feta Gemüseintopf mit Nudeln, Vollkornbrötchen Grießbrei mit Erdbeermus | Mineralwasser Staudensellerie-salat Kalbsrollbraten mit Soße, Möhrengemüse, Spätzle Schokopudding mit Sahnehaube |
| 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 4

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 24 g Frischkäse Tomaten-Gurken-Salat |

Erdbeer-Müsli-Joghurt (Woche 4, 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 |

**Tomatensalat mit Zwiebeln; Cannelloni mit Käse-Kräuterfüllung und
 Tomatensoße; Himbeersedert mit Mandeln**
 (Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1 kg Tomaten
 30 ml Rapsöl
 50 g Zwiebeln
 40 ml Essig
 Jodsalz, Pfeffer
 5 g Schnittlauch
 5 g Petersilie

Hauptgericht

1,1 kg Teigwaren eifrei - Cannelloni roh
 0,3 kg Paprika rot
 50 g Creme fraiche 30 % Fett
 0,2 kg Frischkäse 20 % Fett i. Tr.
 2 Eier
 je 5 g Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Thymian frisch
 15 ml Rapsöl

30 g Zwiebeln
 2 Zehen Knoblauch
 20 ml Rapsöl
 2 kg Tomate Konserve nicht abgetropft
 Oregano, Basilikum getrocknet
 125 g Emmentaler 45 % Fett i. Tr.
 Jodsalz, Pfeffer

Dessert

0,25 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
 100 g Zucker
 20 g Vanillezucker
 2 g Zitronenschale
 30 ml Zitronensaft
 0,75 kg Himbeeren frisch oder TK
 50 g Mandeln Blättchen

1. Für den **Salat** die Tomaten waschen, abtrocknen, die Stängelansätze herausschneiden und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ein Dressing herstellen aus Essig, Salz, Pfeffer, Öl sowie den Schnittlauchröllchen und der gehackten Petersilie. Die Zwiebeln unter das Dressing mischen. Das Dressing mit den Tomatenscheiben mischen und kurz durchziehen lassen.
2. Für die **Cannelloni** zunächst die Füllung vorbereiten. Dazu Paprika waschen, Strunk entfernen und in feine Würfel schneiden. Creme fraiche, Frischkäse, fein gehackte Kräuter und Eier mit den Paprikawürfeln zu einer Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cannelloni füllen und nebeneinander in ein gefettetes GN-Blech legen.
3. Für die **Soße** Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Öl anbraten. Tomatenstücke oder passierte Tomaten hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken. 5 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße über die Cannelloni geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Bei 170°C etwa 25 Minuten backen.

4. Für das **Dessert** die Mandelblättchen ohne Fett in einer Pfanne anrösten und auskühlen lassen. Quark, Joghurt, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Zitronensaft zu einer Creme verrühren. Die Himbeeren auftauen lassen und unterheben. Die Himbeerspeise portionieren und mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (761 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 669 kcal | 18,6 g | 100,9 g | 27,3 g | 6,1 mg | 0,3 mg | 129 µg | 81,4 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 366 mg | 126 mg | 3,5 mg | 13,0 g |

Kürbis-Bohnensalat (Woche 4, 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

- 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 4, 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 |

Zucchini-Suppe; Vegetarisches Kürbis-Kartoffelgulasch; Espressomousse mit italienischem Mandelgebäck (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 0,15 kg Zwiebeln
- 25 ml Rapsöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kg Zucchini
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Liebstöckel frisch

Hauptgericht

- 1 kg Kartoffeln
- 1 kg Süßkartoffeln
- 1,5 kg Kürbis
- 0,5 kg Möhren
- 0,15 kg Zwiebeln
- 0,2 g Staudensellerie
- 60 ml Rapsöl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 50 g Schmand 20 % Fett
- 0,2 g Joghurt 1,5 % Fett
- 20 g Meerrettich Paste
- 20 g Senf mittelscharf
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian

Dessert

- 0,25 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 0,55 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 100 g Zucker
- 20 g Vanillezucker
- 30 ml Zitronensaft
- 0,2 l Espresso Getränk
- 0,2 l Schlagsahne 30 % Fett
- 0,15 kg Italienisches Mandelgebäck - Cantuccini

Cantuccini ist ein traditionelles italienisches Mandelgebäck, das - wie Zwieback – doppelt gebacken wird.

1. Für die **Suppe** Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl andünsten. Frischen Knoblauch hineinpressen. Zucchini in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, salzen und pfeffern und mit frischem Liebstöckel aromatisieren. Die Suppe garen bis das Gemüse weich ist, dann pürieren.
2. Für das vegetarische **Kürbis-Kartoffel-Gulasch** die Kartoffeln, die Süßkartoffeln und den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Sellerie entfädeln und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Joghurt, Schmand, Meerrettich und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Das Gemüse in tiefen Tellern anrichten und mit einem Klecks Senfcreme garniert servieren.
3. Für die **Mousse** Quark, Joghurt, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und den zubereiteten, abgekühlten Espresso zu einer luftigen Masse verrühren. Die Sahne steif schlagen. Die Espressocreme in Gläser füllen und eine Sahnehaube darauf setzen. Mit italienischem Mandelgebäck (Cantuccini) garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (1043 g):

| | | | | | | | |
|----------|--------|--------------------|--------|---------------------------|----------------------------|-------|-----------------------------------|
| Energie | Fett | Kohlen- hydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbin- säure) |
| 695 kcal | 28,8 g | 95,3 g | 17,6 g | 12,3 mg | 0,5 mg | 98 µg | 86,3 mg |

| | | | |
|---------|-----------|--------|--------------------|
| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballast- stoffe |
| 305 mg | 128 mg | 5,0 mg | 13,4 g |

Bananenjoghurt mit Haferflocken (Woche 4, 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 4, 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 4, 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 |

Chicoreesalat mit Mandarinen; überbackenes Hähnchenbrustfilet mit Tomate und Mozzarella, Zucchini, Petersilienreis; Quarkspeise mit Walnüssen (Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1 kg Chicoree
 0,3 kg Mandarinen Konserve abgetropft
 0,5 l Buttermilch
 15 ml Essig
 40 ml Rapsöl
 40 g Senf mittelscharf
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Honig
 20 g Schnittlauch

Hauptgericht

1,2 kg Hähnchenbrustfilets roh
 100 g Weizenmehl
 Jodsalz, Pfeffer
 60 ml Rapsöl
 0,8 kg Tomaten
 0,125 g Mozzarella
 20 g Basilikum frisch

2 kg Zucchini
 100 g Zwiebeln
 0,5 l Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer, Knoblauchpulver

0,67 kg Reis parboiled roh
 Jodsalz
 20 g Petersilie

Dessert

0,5 kg Quark mind. 10 % Fett i. Tr.
 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
 30 g Vanillezucker
 40 g Zucker
 Zimt
 100 g Walnusskerne

1. Für den **Salat** den Chicoree waschen, den Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke zupfen oder in feine Streifen schneiden. Die Mandarinen auf einem Sieb abtropfen lassen. Für das Dressing alle restlichen Zutaten - außer dem Schnittlauch - vermischen, abschmecken. Chicoree und Mandarinen mit dem Dressing vermischen, etwas durchziehen lassen. Salat portionieren und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.
2. Die **Hähnchenbrustfilets** mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten anbraten. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilets damit belegen. Auf ein Blech legen und im Ofen überbacken. Vor dem Servieren mit gehacktem Basilikum bestreut servieren.
3. Für das **Gemüse** die Zucchini waschen und klein schneiden. Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten. Die Zucchini hinzugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und bissfest garen und mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauchpulver abschmecken.
4. Den **Reis** in Salzwasser garen, dann abgießen. Petersilie fein hacken und mit dem Reis vermischen.

5. Für die **Quarkspeise** den Quark mit Joghurt, Zucker und Vanillezucker verrühren. Mit Zimt abschmecken und mit grob gehackten Walnüssen garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (958 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 790 kcal | 22,6 g | 102,2 g | 46,4 g | 7,5 mg | 0,8 mg | 136 µg | 60,6 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 366 mg | 150 mg | 7,0 mg | 7,7 g |

Zwetschgenkompott mit Joghurtsahne (Woche 4, 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 Zucker

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 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 1 kg Möhren
- 1 kg Tomaten
- 0,4 kg Knollensellerie
- 100 ml Kräuternessig
- 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 4, 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 |

**Brokkolisuppe; Rinderroulade mit Soße, Blumenkohl, Petersilienkartoffeln;
 Melonensalat**
 (Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1 kg Brokkoli
 50 g Zwiebeln
 30 ml Rapsöl
 50 g Weizenmehl
 1 l Gemüsebrühe
 0,5 l Milch 1,5 % Fett
 15 g Maisstärke
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Petersilie

100 g Weißbrot
 20 g Butter

Hauptgericht

60 ml Rapsöl
 1,2 kg Rinderrouladen
 100 g Senf mittelscharf
 100 g Lachsschinken
 0,5 kg Gewürzgurken Konserve abgetropft
 0,5 kg Möhren
 0,15 kg Porree
 0,5 l Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer

2 kg Blumenkohl frisch oder TK
 Jodsalz, Muskat

40 g Butter

2 kg Kartoffeln
 Jodsalz

10 g Petersilie

Dessert

0,8 kg Zuckermelone
 0,8 kg Wassermelone
 50 ml Zitronensaft
 80 g Zucker

1. Für die **Suppe** Zwiebeln würfeln und in Öl in einem Topf anbraten. Brokkoliröschen dazugeben, kurz mitdünsten, dann mit Brühe und Milch aufgießen und etwa 10 bis 15 Minuten garen bis der Brokkoli weich ist. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Weißbrot würfeln und in der Butter goldgelb anrösten. Suppe mit Croutons und gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für die **Rouladen** die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, Senf darauf streichen, mit Schinkenscheiben und in Streifen geschnittenen Gurken belegen. Das Fleisch zusammenrollen und mit Rouladennadeln zusammenstecken oder mit Küchengarn binden. Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Öl erhitzen und die Rouladen darin rundherum anbraten. Möhren und Lauch hinzugeben, mit Brühe aufgießen und ca. 1 Stunde schmoren. Das Fleisch entnehmen, die Rouladennadeln oder das Küchengarn entfernen. Die Soße pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für den **Blumenkohl** das Gemüse in Salzwasser bissfest garen und mit Muskat würzen, in Butter schwenken.
4. Die **Kartoffeln** schälen und in Salzwasser garen. Die Petersilie fein hacken und mit den gegarten Kartoffeln vermischen.
5. Für den **Melonensalat** die Wasser- und die Zuckermelone schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft und Zucker vermischen und etwas durchziehen lassen, dann portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (1114 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 743 kcal | 23,4 g | 93,4 g | 44,4 g | 5,2 mg | 0,7 mg | 144 µg | 198,7 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 272 mg | 168 mg | 8,1 mg | 15,8 g |

Zitronenquarkspeise (Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 0,5 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 100 ml 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 4, 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 4, 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 |

**Gurkensalat; Matjesfilet „Hausfrauen Art“ (mit Apfel und Zwiebeln),
Salzkartoffeln; Birnencreme**
(Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1,2 kg Salatgurke
40 ml Rapsöl
40 ml Kräuternessig
Jodsalz, Pfeffer
10 g Dill frisch
20 ml Trinkwasser

Hauptgericht

0,55 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,25 kg Schmand 20 % Fett
50 ml Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer
5 g Zucker
0,85 kg Matjesfilets (10 Stück à 85 g)
0,2 kg Gewürzgurken Konserve abgetropft
100 g Zwiebeln
0,2 kg Äpfel
2 kg Kartoffeln
Jodsalz

Dessert

1 l Birnensaft
60 g Maisstärke
80 g Zucker
2 g Zitronenschale
250 g Schlagsahne 30 % Fett
20 g Vanillezucker
0,2 kg Birne frisch

1. Für den **Salat** die Salatgurken waschen, (schälen), und in feine Scheiben hobeln. Ein Dressing herstellen aus Essig, Wasser, Salz, Pfeffer, Öl und gehacktem Dill. Die Gurkenscheiben mit dem Dressing vermischen.
2. Für die **Matjesfilets** eine Marinade herstellen. Dazu Joghurt, Quark, Zitronensaft mit wenig Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren. Die Äpfel, Gewürzgurken und Zwiebeln fein würfeln. Die Matjesfilets ebenfalls würfeln. Äpfel, Gurken, Zwiebeln und Matjes mit der Marinade vermischen und gut durchziehen lassen.
3. Die **Kartoffeln** schälen und in Salzwasser garen.
4. Für die **Birnencreme** die Stärke mit etwas Birnensaft anrühren. Restlichen Birnensaft mit Zucker und Zitronenschale zum Kochen bringen, Stärke-Saft-Mischung einrühren, aufkochen lassen, abkühlen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Birnen reiben. Sahne und geriebene Birne unter die Birnencreme heben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (712 g):

| | | | | | | | |
|----------|--------|--------------------|--------|---------------------------|----------------------------|-------|-----------------------------------|
| Energie | Fett | Kohlen- hydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbin- säure) |
| 680 kcal | 34,0 g | 70,7 g | 23,8 g | 3,3 mg | 0,3 mg | 67 µg | 51,6 mg |

| | | | |
|---------|-----------|--------|--------------------|
| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballast- stoffe |
| 219 mg | 119 mg | 3,8 mg | 4,8 g |

Romano-Salat mit Tomaten und Mais (Woche 4, 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 Kräuternessig
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Petersilie

1. Für den **Salat** Mais auf 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 4, 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 |

**Paprikasalat mit Oliven und Feta; Gemüse Eintopf mit Nudeleinlage,
 Vollkornbrötchen; Grießbrei mit Erdbeermus**
 (Woche 4, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1 kg Paprika rot
 50 g Zwiebeln
 50 g Oliven
 100 g Feta
 15 ml Rapsöl
 15 ml Olivenöl
 40 ml Balsamicoessig
 Jodsalz, Pfeffer

Hauptgericht

60 ml Rapsöl
 0,5 kg Bohnen grün TK
 0,8 kg Porree frisch oder TK
 0,2 kg Zwiebeln
 0,8 kg Möhren
 2 l Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer
 20 g Petersilie
 0,5 kg Teigwaren roh (als Suppeneinlage)
 0,6 kg Vollkornbrötchen

Dessert

0,8 l Milch 1,5 % Fett
 100 g Zucker
 Jodsalz
 60 g Weichweizengrieß
 0,5 kg Erdbeeren frisch oder TK
 75 ml Orangensaft
 10 ml Zitronensaft
 50 g Zucker

1. Für den **Salat** Paprika waschen und in Streifen oder Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Feta würfeln. Ein Dressing herstellen aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl. Paprika, Zwiebeln, Feta und Oliven mit dem Dressing vermischen und durchziehen lassen.
2. Für den **Eintopf** die Nudeln in reichlich Salzwasser garen, abgießen, beiseite stellen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in Öl anbraten, mit der Brühe aufgießen und bissfest garen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer. Die Nudeln in den Eintopf geben und darin erwärmen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
3. Die **Vollkornbrötchen** portionieren und als Beilage zum Eintopf servieren.
4. Für den **Grießbrei** Milch, Zucker und eine Prise Salz zum Kochen bringen, den Grieß einrieseln lassen und bei kleiner Hitze 10 bis 15 Minuten quellen lassen, dann portionieren.
5. Für das **Erdbeermus** die Erdbeeren mit Orangen- und Zitronensaft sowie Zucker einmal aufkochen lassen, mit dem Pürierstab pürieren. Den Grießbrei mit dem Erdbeermus verzieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (885 g):

| | | | | | | | |
|----------|--------|--------------------|--------|---------------------------|----------------------------|--------|-----------------------------------|
| Energie | Fett | Kohlen- hydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbin- säure) |
| 715 kcal | 19,9 g | 120,7 g | 21,7 g | 8,5 mg | 0,5 mg | 186 µg | 181,4 mg |

| | | | |
|---------|-----------|--------|--------------------|
| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballast- stoffe |
| 310 mg | 147 mg | 5,0 mg | 18,0 g |

Aprikosen-Kokos-Kompott (Woche 4, 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 4, 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 4, 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 Fruchtpürees 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 |

Staudenselleriesalat; Kalbsrollbraten mit Soße, Möhrengemüse, Spätzle; Schokopudding mit Sahnehaube

(Woche 4, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1 kg Staudensellerie
 0,35 kg Obstmischung Konserve abgetropft
 40 ml Rapsöl
 40 ml Essig
 20 ml Trinkwasser
 Jodsalz, Pfeffer

Hauptgericht

1,2 kg Kalbsbraten mager roh
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
 0,3 kg Möhre
 100 g Zwiebeln
 0,15 kg Tomate Konserve abgetropft
 0,7 l Fleischbrühe
 50 g Maisstärke
 0,125 l Schlagsahne 30 % Fett

1,8 kg Möhren
 0,25 l Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer
 20 g Butter
 10 g Petersilie

1 kg Spätzle roh
 Jodsalz

Dessert

100 g Schokopuddingpulver
 100 g Zucker
 1 l Milch 1,5 % Fett
 150 g Schlagsahne 30 % Fett
 50 g Schokoladenstreusel

1. Für den **Salat** den Bleichsellerie entfädeln und in feine Scheiben schneiden. Obstmischung in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Ein Dressing herstellen aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl. Sellerie, Obstmischung und Dressing miteinander vermischen.
2. Für den **Braten** das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Möhren putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in größere Stücke schneiden. Die Tomaten abgießen und in Stücke schneiden. Das vorbereitete Gemüse in einen Bräter geben, den Kalbsbraten darauflegen, mit wenig Fleischbrühe angießen, zudecken und im Kombidämpfer etwa 1 Stunde schmoren lassen. Dann die restliche Fleischbrühe dazu gießen und ohne Deckel noch etwa 1 Stunde garen. Das Fleisch aus der Soße nehmen. Die Soße pürieren, mit etwas Stärke binden, mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und in der Soße wieder erwärmen.
3. Für das **Gemüse** die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In gewürzter Brühe bissfest garen. Mit Pfeffer abschmecken und mit Butter verfeinern. Die Möhren mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
4. **Spätzle** in reichlich Salzwasser garen.

5. Für den **Pudding** das Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren. Die restliche Milch mit dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Das Puddingpulver hinzugeben und einrühren, einmal aufkochen lassen. Den Pudding in Schälchen portionieren und abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel geben. Pudding mit Sahnegarnitur und mit Schokostreuseln bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (910 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 719 kcal | 21,6 g | 96,4 g | 38,7 g | 3,5 mg | 0,4 mg | 61 µg | 18,7 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 320 mg | 86 mg | 5,1 mg | 11,4 g |

Tomaten-Gurken-Salat

(Woche 4, 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 4

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 | 8483 | 5011 | 20949 | 219,9 | 168,9 | 679,6 | 84,1 | 46,4 | 3,5 | 821 | 678,7 | 2338 | 978 | 37,5 |
| Montag | 1061 | 669 | 2797 | 27,3 | 18,6 | 100,9 | 13,0 | 6,1 | 0,3 | 129 | 81,4 | 396 | 135 | 3,5 |
| Natürliches Mineralwasser | 300 | | | | | | | | | | | 30 | 9 | |
| Tomatensalat mit Zwiebeln | 113 | 50 | 208 | 1,1 | 3,2 | 4,4 | 1,4 | 1,4 | 0,1 | 35 | 20,7 | 13 | 13 | 0,4 |
| Cannelloni mit Käse-Kräuterfüllung und Tomatensoße | 488 | 468 | 1953 | 19,4 | 11,7 | 73,3 | 7,2 | 3,0 | 0,2 | 61 | 42,7 | 239 | 67 | 1,9 |
| Himbeerdessert mit Mandeln | 160 | 152 | 636 | 6,8 | 3,6 | 23,2 | 4,3 | 1,7 | 0,0 | 34 | 18,0 | 114 | 46 | 1,1 |
| Dienstag | 1343 | 695 | 2901 | 17,6 | 28,8 | 95,3 | 13,4 | 12,3 | 0,5 | 98 | 86,3 | 335 | 137 | 5,0 |
| Natürliches Mineralwasser | 300 | | | | | | | | | | | 30 | 9 | |
| Zucchini-suppe | 268 | 82 | 339 | 2,6 | 5,6 | 5,9 | 2,0 | 2,4 | 0,2 | 12 | 17,0 | 44 | 22 | 1,1 |
| Kürbis-Kartoffel-Gulasch (vegetarisch) | 620 | 373 | 1554 | 7,5 | 11,2 | 64,1 | 10,9 | 9,1 | 0,3 | 73 | 66,7 | 147 | 67 | 3,2 |
| Espresso-Mousse mit Amarettini | 155 | 241 | 1008 | 7,4 | 12,0 | 25,3 | 0,6 | 0,7 | 0,0 | 14 | 2,7 | 114 | 38 | 0,7 |
| Mittwoch | 1258 | 790 | 3303 | 46,4 | 22,6 | 102,2 | 7,7 | 7,5 | 0,8 | 136 | 60,6 | 366 | 150 | 7,0 |
| Natürliches Mineralwasser | 300 | | | | | | | | | | | 30 | 9 | |
| Chicoreesalat mit Mandarinen | 193 | 108 | 451 | 3,5 | 4,7 | 14,5 | 1,9 | 1,0 | 0,1 | 54 | 12,1 | 99 | 30 | 1,0 |
| Hähnchenbrust mit Tomate und Mozzarella | 195 | 212 | 889 | 25,0 | 7,3 | 11,9 | 1,6 | 2,2 | 0,1 | 29 | 14,5 | 39 | 30 | 1,4 |
| Zucchini-gemüse | 260 | 62 | 257 | 4,5 | 1,6 | 8,3 | 2,7 | 1,6 | 0,4 | 14 | 29,7 | 61 | 36 | 2,0 |
| Petersilienreis | 202 | 245 | 1028 | 4,6 | 0,3 | 55,7 | 1,1 | 0,2 | 0,2 | 11 | 3,2 | 22 | 21 | 2,2 |
| Quarkspeise mit Walnüssen | 107 | 162 | 678 | 8,83 | 8,7 | 11,8 | 0,5 | 2,6 | 0,1 | 27,5 | 1,0 | 116 | 24 | 0,4 |
| Donnerstag | 1414 | 743 | 3105 | 44,4 | 23,4 | 93,4 | 15,8 | 5,2 | 0,7 | 144 | 198,7 | 302 | 177 | 8,1 |
| Natürliches Mineralwasser | 300 | | | | | | | | | | | 30 | 9 | |
| Brokkolisuppe mit Croutons | 266 | 150 | 627 | 6,9 | 7,4 | 15,9 | 4,0 | 2,2 | 0,1 | 27 | 56,9 | 130 | 27 | 0,9 |
| Rinderroulade mit Soße | 274 | 249 | 1042 | 27,3 | 11,9 | 8,8 | 2,6 | 2,4 | 0,3 | 22 | 5,9 | 63 | 56 | 4,2 |
| Blumenkohl, natur | 200 | 86 | 363 | 5,1 | 3,9 | 10,7 | 6,0 | 0,2 | 0,1 | 47 | 71,3 | 42 | 26 | 0,9 |
| Petersilienkartoffeln | 201 | 147 | 611 | 3,8 | 0,0 | 32,5 | 2,4 | 0,1 | 0,1 | 19 | 31,3 | 20 | 43 | 1,7 |
| Melonensalat | 173 | 111 | 463 | 1,2 | 0,3 | 25,5 | 0,8 | 0,2 | 0,1 | 28 | 33,2 | 17 | 17 | 0,4 |

| 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 | 1012 | 680 | 2845 | 23,8 | 34,0 | 70,7 | 4,8 | 3,3 | 0,3 | 67 | 51,6 | 249 | 128 | 3,8 |
| Natürliches Mineralwasser | 300 | | | | | | | | | | | 30 | 9 | |
| Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing | 131 | 54 | 226 | 0,8 | 4,3 | 3,5 | 1,1 | 0,8 | 0,0 | 19 | 10,3 | 23 | 11 | 0,4 |
| Matjesfilets "Hausfrauen Art" | 220 | 300 | 1258 | 18,1 | 21,4 | 8,7 | 0,7 | 1,7 | 0,1 | 18 | 7,3 | 146 | 55 | 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 |
| Birnencreme | 161 | 180 | 752 | 1,1 | 8,2 | 26,2 | 0,6 | 0,7 | 0,0 | 13 | 4,3 | 32 | 11 | 0,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Samstag | 1185 | 715 | 2989 | 21,7 | 19,9 | 120,7 | 18,0 | 8,5 | 0,5 | 186 | 181,4 | 340 | 156 | 5,0 |
| Natürliches Mineralwasser | 300 | | | | | | | | | | | 30 | 9 | |
| Paprikasalat mit Oliven und Feta | 127 | 111 | 467 | 3,0 | 6,6 | 11,5 | 3,8 | 3,6 | 0,0 | 60 | 140,4 | 41 | 17 | 0,7 |
| Gemüse Eintopf mit Nudleinlage | 538 | 323 | 1346 | 9,8 | 10,8 | 52,0 | 8,8 | 4,1 | 0,2 | 97 | 25,8 | 143 | 56 | 2,0 |
| Vollkornbrötchen | 60 | 139 | 583 | 5,0 | 0,9 | 29,4 | 4,0 | 0,6 | 0,2 | 11 | | 16 | 55 | 1,8 |
| Grießbrei mit Erdbeermus | 160 | 142 | 593 | 3,9 | 1,6 | 27,8 | 1,4 | 0,2 | 0,0 | 18 | 15,3 | 109 | 19 | 0,5 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Sonntag | 1210 | 719 | 3009 | 38,7 | 21,6 | 96,4 | 11,4 | 3,5 | 0,4 | 61 | 18,7 | 350 | 95 | 5,1 |
| Natürliches Mineralwasser | 300 | | | | | | | | | | | 30 | 9 | |
| Staudensellerie Salat mit Früchten | 145 | 94 | 396 | 1,3 | 4,2 | 13,8 | 2,9 | 1,0 | 0,1 | 8 | 7,5 | 85 | 15 | 0,3 |
| Kalbsrollbraten mit Soße | 217 | 161 | 677 | 24,5 | 4,9 | 5,2 | 1,2 | 0,6 | 0,1 | 9 | 3,8 | 40 | 21 | 2,7 |
| Möhrengemüse | 208 | 91 | 380 | 1,6 | 2,5 | 18,2 | 5,7 | 1,1 | 0,2 | 22 | 6,0 | 43 | 19 | 0,6 |
| Spätzle | 200 | 176 | 736 | 7,0 | 2,7 | 31,0 | 1,1 | 0,6 | 0,1 | 16 | | 16 | 8 | 0,5 |
| Schokoladenpudding mit Sahnehaube | 140 | 196 | 821 | 4,2 | 7,4 | 28,1 | 0,5 | 0,2 | 0,0 | 6 | 1,4 | 136 | 23 | 1,0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Gesamtsumme Woche | 8483 | 5011 | 20949 | 219,9 | 168,9 | 679,6 | 84,1 | 46,4 | 3,5 | 821 | 678,7 | 2338 | 978 | 37,5 |