



Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.1

(auf Grundlage eines Speisenplans der RöpersbergkLINIK Ratzeburg)

Woche 4

(Vollverpflegung mit fünf Mahlzeiten, PAL 1,2)



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	
Montag Erdbeer-Müsli-Joghurt Tomatensalat mit Zwiebeln; Cannelloni mit Käse-Kräuterfüllung und Tomatensoße Himbeerdessert mit Mandeln Kürbis-Bohnen-Salat	; 5
Dienstag Müsli mit Kefir Zucchinisuppe; Vegetarisches Kürbis-Kartoffel-Gulasch; Espressomousse mit	
Mandelgebäck	. 11
Pfirsich-Buttermilch-Shake	
Zwetschgenkompott mit Joghurtsahne	. 16 . 17
Birnen-Mandel-Müsli	
Zitronenquarkspeise	
Johannisbeermilch-Shake	24
Walnussmüsli Paprikasalat mit Oliven und Feta; Gemüseeintopf mit Nudeleinlage, Vollkorn-	
brötchen; Grießbrei mit Erdbeermus	30
Sonntag Quarkspeise mit Beerenpüree Staudenselleriesalat; Kalbsrollbraten mit Soße, Möhrengemüse, Spätzle; Schokopudding mit Sahnehaube	
Tomaten-Gurken-SalatÜbersicht der Nährstoffe im Speisenplan Woche 4	35





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, Kondens- milch, Zucker Müsli mit Kefir	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Brombeerkonfitüre, Emmentaler, Tomate	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Birnen-Mandel-Müsli	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Pflaumenkonfitüre, Gouda, Gurke	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Walnussmüsli	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Vollkornbrötchen, Margarine, Aprikosenkonfitüre, Brie, Tomate
2. Früh- stück	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 Himbeerdessert mit Mandeln	Mineralwasser Zucchinisuppe Vegetarisches - Kürbis-Kartoffel- Gulasch Espressomousse mit italienischem Mandelgebäck	Mineralwasser Chinakohlsalat Überbackene Hähnchenbrust (Tomate, Mozzarella), Zucchinigemüse, 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 Gemüseeintopf mit Nudeleinlage, Vollkornbrötchen Grießbrei mit Erdbeermus	Mineralwasser Staudenselleriesalat Kalbsrollbraten mit Soße, Möhrengemüse, Spätzle Schokopudding mit Sahnehaube
Nachmittag	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Apfel	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Bananenjoghurt mit Haferflocken	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Zwetschgenkompott mit Joghurtsahne	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Zitronenquarkspeise	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Banane	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Aprikosen-Kokos- Kompott	Kaffee, Kondens- milch, 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
	300 ml Kaffee	300 ml Kaffee	300 ml Kaffee	300 ml Kaffee	300 ml Kaffee	300 ml Kaffee	300 ml Kaffee
~	10 ml Kondensmilch	10 ml Kondensmilch	10 ml Kondensmilch	10 ml Kondensmilch	10 ml Kondensmilch	10 ml Kondensmilch	10 ml Kondensmilch
ä	5 g Zucker	5 g Zucker	5 g Zucker	5 g Zucker	5 g Zucker	5 g Zucker	5 g Zucker
st	60 g Vollkornbrötchen		50 g Vollkornbrot		50 g Vollkornbrot		60 g Vollkornbrötchen
rühstück	10 g Margarine	Müsli mit Kefir	10 g Margarine	Birnen-Mandel-Müsli	10 g Margarine	Walnussmüsli	10 g Margarine
造	25 g Johannisbeerkonfi		25 g Brombeerkonfi		25 g Pflaumenkonfitüre		25 g Aprikosenkonfitüre
~ .	25 g Edamer		25 g Emmentaler		25 g Gouda		25 g Brie
	80 g Gurke		80 g Tomate		80 g Gurke		80 g Tomate
	300 ml Mineralwasser		300 ml Mineralwasser		300 ml Mineralwasser		
. Früh- stück	300 mi wineraiwasser	300 ml Mineralwasser	300 mi Mineralwasser	300 ml Mineralwasser	300 mi wineraiwasser	300 ml Mineralwasser	300 ml Mineralwasser
正道	Erdbeer-Müsli-		Pfirsich-Buttermilch-		Johannisbeermilch-		Quarkspeise mit
S. S.	Joghurt	150 g Orange	Shake	90 g Kiwi	Shake	150 g Birne	Beerenpüree
							Boordiparoo
i,	300 ml Kaffee	300 ml Kaffee	300 ml Kaffee	300 ml Kaffee	300 ml Kaffee	300 ml Kaffee	300 ml Kaffee
Ö	10 ml Kondensmilch	10 ml Kondensmilch	10 ml Kondensmilch	10 ml Kondensmilch	10 ml Kondensmilch	10 ml Kondensmilch	10 ml Kondensmilch
Nachmittags kaffee	5 g Zucker	5 g Zucker	5 g Zucker	5 g Zucker	5 g Zucker	5 g Zucker	5 g Zucker
hmitt kaffe		Bananenjoghurt mit	Zwetschenkompott			Aprikosen-Kokos-	
	150 g Apfel	Haferflocken	mit Joghurtsahne	Zitronenquarkspeise	150 g Banane	Kompott	150 g Weintrauben
Ž			3				
	200 17	300 ml Tee	300 ml Tee		300 ml Tee	300 ml Tee	300 ml Tee
	300 ml Tee	5 g Zucker	5 g Zucker	300 ml Tee	5 g Zucker	5 g Zucker	5 g Zucker
e e	5 g Zucker 50 g Vollkornbrot	50 g Vollkornbrot	50 g Vollkornbrot	5 g Zucker	50 g Vollkornbrot	50 g Vollkornbrot	50 g Vollkornbrot
SS	10 g Margarine	10 g Margarine	10 g Margarine	50 g Vollkornbrot	10 g Margarine	10 g Margarine	10 g Margarine
ğ	25 g Tilsiter	25 g Butterkäse	25 g Appenzeller	10 g Margarine	25 g Edelpilzkäse	25 g Hüttenkäse	25 g Steppenkäse
Abendessen	25 g Camembert	23 g Kräuterquark	25 g Frischkäse	30 g Räucherlachs	20 g veget. Pastete	25 g gek. Schinken	24 g Frischkäse
Ab		Chinakahlaalat mit	Mähren Temeter	Deter Linconcelet	Demonacolat mit	Dettick Denvike	Tomoton Curkon
	Kürbis-Bohnen-Salat	Chinakohlsalat mit Grapefruit	Möhren-Tomaten- Salat	Roter Linsensalat	Romanosalat mit Tomaten und Mais	Rettich-Paprika- Salat	Tomaten-Gurken- Salat
		Oraperruit	Valat		Tomaten unu mais	Jaiat	Jaiat





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 I 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	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C
		hydrate		(Tocopherol)	B1		(Ascorbin-
					(Thiamin)		säure)
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	Ballast- stoffe
88 mg	41 mg	1,4 mg	3,6 g





Tomatensalat mit Zwiebeln; Cannelloni mit Käse-Kräuterfüllung und Tomatensoße; Himbeerdessert 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

Hauptgericht

1,1 kg Teigwaren eifrei - Cannelloni roh

0,3 kg Paprika rot

5 g Petersilie

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

- 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.
- 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	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1	Folat	Vitamin C (Ascorbin-
					(Thiamin)		säure)
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	Ballast- stoffe
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

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	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C
		hydrate		(Tocopherol)	B1		(Ascorbin-
		-			(Thiamin)		säure)
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	Ballast- stoffe
			Stolle
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):

ĺ	Energie	Fett	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C
			hydrate		(Tocopherol)	B1		(Ascorbin-
						(Thiamin)		säure)
ſ	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	Ballast- stoffe
140 mg	82 mg	2,5 mg	6,0 g





Zucchinisuppe; 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

das Gemüse weich ist, dann pürieren.

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 I Espresso Getränk

0,2 I Schlagsahne 30 % Fett

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

0,15 kg Italienisches Mandelgebäck - Cantuccini

- 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	Folat	Vitamin C (Ascorbin-
		•			(Thiamin)		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	305 mg 128 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 Dessertschalten legen und den Joghurt darüber geben.

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

Er	nergie	Fett	Kohlen- hvdrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1	Folat	Vitamin C (Ascorbin-
			Tiyatate		(Tocopherol)	(Thiamin)		säure)
19	5 kcal	2,2 g	39,2 g	5,0 g	0,3 mg	0,2 mg	31 µg	7,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
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	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C
		hydrate		(Tocopherol)	B1		(Ascorbin-
		-			(Thiamin)		säure)
85 kcal	4,9 g	7,6 g	2,6 g	1,2 mg	0,1 mg	89 µg	47,9 mg

Calciur	n Magne	esium Eis	en Ballast- stoffe
94 mg	94 mg 21 mg		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 I 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	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1	Folat	Vitamin C (Ascorbin-
					(Thiamin)		säure)
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	Ballast- stoffe
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:

Chicoree
Mandarinen Konserve abgetropft
Buttermilch
Essig
Rapsöl
Senf mittelscharf
Jodsalz, Pfeffer
Honig
Schnittlauch
Hähnchenbrustfilets roh
Weizenmehl
Jodsalz, Pfeffer
Rapsöl
Tomaten
Mozzarella
Basilikum frisch
Zucchini
Zwiebeln
Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer, Knoblauchpulver
Reis parboiled roh
Jodsalz
Petersilie
Quark mind. 10 % Fett i. Tr.
Joghurt 1,5 % Fett
Vanillezucker
Zucker
Zimt

100 g Walnusskerne

- 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	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1	Folat	Vitamin C (Ascorbin-
					(Thiamin)		säure)
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	Ballast- stoffe	
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 I Trinkwasser

50 ml Zitronensaft

100 g Zucker

10 g Maisstärke

Zimt

0,15 I Schlagsahne 30 % Fett

30 g Zucker

0,5 kg Zucker

 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	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C
			hydrate		(Tocopherol)	B1		(Ascorbin-
			-			(Thiamin)		säure)
I	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	Ballast-
			stoffe
85 mg	85 mg 16 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 Kräuteressig
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):

ĺ	Energie	Fett	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C
			hydrate		(Tocopherol)	B1		(Ascorbin-
			-			(Thiamin)		säure)
ſ	114 kcal	4,5 g	18,0 g	2,5 g	2,2 mg	0,2 mg	81 µg	26,0 mg

Calcium	Calcium Magnesium		Ballast- stoffe
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 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	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C
		hydrate		(Tocopherol)	B1		(Ascorbin-
		-			(Thiamin)		säure)
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	Ballast- stoffe
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
11	Gemüsebrühe
0,5 I	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
•	Senf mittelscharf
100 g	Lachsschinken
	Gewürzgurken Konserve abgetropft
	Möhren
0,15 kg	
0,5 I	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Pfeffer
2 kg	Blumenkohl frisch oder TK
	Jodsalz, Muskat
40 g	Butter
2 kg	Kartoffeln
	Jodsalz
10 g	Petersilie
Dessert	
	Zuckermelone
	Wassermelone
	Zitronensaft
	Zucker
60 y	∠uun u i

- 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	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1	Folat	Vitamin C (Ascorbin-
		-			(Thiamin)		säure)
743 kcal	23,4 g	93,4 g	44,4 g	5,2 mg	0,7 mg	144 µg	198,7 mg

Calci	um	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
272	ng	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	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C
		hydrate		(Tocopherol)	B1		(Ascorbin-
					(Thiamin)		säure)
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	Ballast- stoffe
ſ	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 I 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	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C
		hydrate		(Tocopherol)	B1		(Ascorbin-
					(Thiamin)		säure)
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	Ballast- stoffe
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 I Milch 1,5 % Fett

0,5 I 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	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C
			hydrate		(Tocopherol)	B1		(Ascorbin-
						(Thiamin)		säure)
F	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	Ballast- stoffe
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:

Vors	peise
1013	PCIOC

1,2 kg Salatgurke 40 ml Rapsöl 40 ml Kräuteressig 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 I 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.
- 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	Folat	Vitamin C (Ascorbin-
					(Thiamin)		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 Kräuteressig

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	Kohlen- hvdrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1	Folat	Vitamin C (Ascorbin-
		, , , , , ,		((Thiamin)		säure)
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	Ballast- stoffe
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 I 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	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C
		hydrate		(Tocopherol)	B1		(Ascorbin-
					(Thiamin)		säure)
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	Ballast- stoffe
149 mg	98 mg	2,7 mg	5,9 g





Paprikasalat mit Oliven und Feta; Gemüseeintopf mit Nudeleinlage, Vollkornbrötchen; Grießbrei mit Erdbeermus

(Woche 4, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1 kg Paprika rot

50 g Zwiebeln

50 a 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 I Gemüsebrühe

Jodsalz, Pfeffer

20 g Petersilie

0,5 kg Teigwaren roh (als Suppeneinlage)

0,6 kg Vollkornbrötchen

Dessert

0,8 I 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	Folat	Vitamin C (Ascorbin-
					(Thiamin)		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 I Aprikosensaft

0,2 l Pfirsich-Maracuja-Nektar

100 g Zucker

10 ml Zitronensaft

20 g Maisstärke

50 g Kokosrapseln

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	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C
		hydrate		(Tocopherol)	B1		(Ascorbin-
					(Thiamin)		säure)
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	Ballast- stoffe
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	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C	
		hydrate		(Tocopherol)	B1	B1		
		-			(Thiamin)		säure)	
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	Ballast- stoffe		
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	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C
		hydrate		(Tocopherol)	B1		(Ascorbin-
		-			(Thiamin)		säure)
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	Ballast- stoffe
69 ma	18 ma	0.9 ma	3.4 a





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

(Woche 4, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

0,35 kg 40 ml 40 ml	Staudensellerie Obstmischung Konserve abgetropft Rapsöl Essig Trinkwasser Jodsalz, Pfeffer
Hauptgericht	
	Kalbsbraten mager roh Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
0 3 kg	Möhre
	Zwiebeln
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Tomate Konserve abgetropft
	Fleischbrühe
•	Maisstärke
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Schlagsahne 30 % Fett
	Möhren
	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Pfeffer
20 g	Butter
10 g	Petersilie
1 kg	Spätzle roh
	Jodsalz

Dessert

100 g Schokopuddingpulver

100 g Zucker

1 | 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.
- 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	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)	
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	Ballast- stoffe			
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 Kräuteressig
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	Kohlen-	Eiweiß	Vitamin E	Vitamin	Folat	Vitamin C
		hydrate		(Tocopherol)	B1		(Ascorbin-
					(Thiamin)		säure)
76 kcal	4.5 a	7,8 g	1,8 g	1.7 ma	0.1 ma	51 ua	29.3 ma

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe			
32 mg	23 mg	0,7 mg	2,5 g			







Übersicht der Nährstoffe des <u>Mittagessens</u> im Vierwochenspeisenplan Nr. 1 – Woche 4

Plan für eine Person

	Menge	Energie	Energie	Eiweiß	Fett	KH	Ballast	Vit E	Vit B1	Folat	Vit C	Ca	Mg	Fe
Bezeichnung	[g]	[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[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				ĺ			,				30	9	
Zucchinisuppe	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
Zucchinigemüse	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 [a]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Eiweiß	Fett [g]	KH [a]	Ballast	Vit E	Vit B1 [mg]	Folat	Vit C	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe
Freitag	1012	680	2845	23.8	34,0	70.7	[g] 4,8	3,3	0.3	[µg]	51,6	249	128	[mg]
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
Gemüseeintopf mit Nudeleinlage	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	
Staudenselleriesalat 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