

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.2

Woche 2

(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 2** des nährstoffoptimierten **Speisenplans Nr. 2**. Für Brote/Brötchen mit Belag sowie Kaffee, Tee und Mineralwasser wurden keine eigenen Rezepte angelegt. Auswahl und Mengen sind auf **Seite 3** zu finden.

Übersicht: Nährstoffoptimierter Speisenplan Woche 2	2
Mengenangaben für Komponenten Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Abendessen ...	3
Montag	
Birnenmüsli mit Cranberries und Walnüssen	4
Eisbergsalat mit Joghurtdressing; Gemüsesoße mit Parmesan, Spaghetti; Pfirsichjoghurt	5
Mandarinenkompott	7
Kohlrabi-Radieschen-Salat	8
Dienstag	
Karotten-Mehrfrucht-Shake	9
Zucchini-suppe; Ungarisches Rindergulasch, Paprikagemüse, Schupfnudeln; Vanillepudding	10
Eisbergsalat mit Joghurt-Orangendressing	12
Mittwoch	
Aprikosen-Joghurt	13
Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing; Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf, Himbeerquark	14
Möhren-Apfel-Rohkost	16
Donnerstag	
Mango-Porridge	17
Hühnerbrühe mit Gemüse-Nudel-Einlage; Asiatisches Hähnchen-Gemüse-Curry (Champignons, Zucchini, Tomate); Naturreis; Orange	18
Erdbeer-Milchshake	20
Bohnensalat	21
Freitag	
Möhrensuppe mit Sesam; Roter Heringssalat (mit Rote Beete), Salzkartoffeln, Obstsalat (Kiwi, Banane, Ananas, Mandarine)	22
Apfelkompott	24
Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing	224
Samstag	
Himbeermüsli mit Mandeln	26
Krautsalat; Vegetarischer Gemüseintopf (Bohnen, Lauch, Möhren), Vollkornbrot; Milchreis mit Zucker und Zimt	27
Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing	28
Sonntag	
Apfel-Trauben-Shake	29
Blumenkohlsuppe; Schweineschnitzel, Zwiebelsoße, Möhrengemüse, Petersilien- kartoffeln; Zitronensorbet	30
Tomatensalat mit Basilikum	32
Übersicht der Nährstoffe im Speisenplan Woche 2	33

Speisenplanübersicht: Nährstoffoptimierter Speisenplan Nr. 2, Woche 2

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Frühstück	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Birnenmüsli mit Cranberries und Walnüssen	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Vollkornbrötchen, Margarine, Brombeerkonfitüre, Edamer, Gurke	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Johannisbeergelee, Quark, Tomate	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Mango-Porridge	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Pflaumenmus, Putenbrust, Gurke	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Himbeermüsli mit Mandeln	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Vollkornbrötchen, Margarine, Honig, Frischkäse, gek. Ei, Tomate
2. Früh- stück	Mineralwasser Vollkornbrot, Margarine, Kirschkonfitüre	Mineralwasser Karotten- Mehrfuchtshake	Mineralwasser Aprikosenjoghurt	Mineralwasser Roggenknäckebrot, Camembert, Paprikasticks	Mineralwasser Birne	Orangensaftschorle Zwieback, Margarine, Aprikosenkonfitüre	Mineralwasser Apfel-Traubenshake
Mittagessen	Mineralwasser Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing Gemüsesoße (Mais, Paprika, Zucchini) mit Parmesan, Spaghetti Pfirsichjoghurt	Mineralwasser Zucchini-suppe Rindergulasch, Paprikagemüse, Schupfnudeln Vanillepudding	Mineralwasser Kopfsalat mit Essig- Öl-Dressing Blumenkohl-Kartoffel- Auflauf Himbeerquark	Mineralwasser Hühnerbrühe mit Gemüse-Einlage Asiatische Hähnchen- Gemüse-Curry, Naturreis Orange	Mineralwasser Möhrensuppe mit Sesam Roter Heringssalat (mit Rote Beete) Salzkartoffeln Obstsalat	Mineralwasser Krautsalat Vegetarischer Gemüseintopf Vollkornbrot Milchreis mit Zucker und Zimt	Mineralwasser Blumenkohlsuppe Schweineschnitzel, Zwiebelsoße, Möhrengemüse, Petersilienkartoffeln Zitronensorbet
Nachmittag	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Mandarinenkompott	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Kiwi	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Spritzgebäck	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Erdbeermilchshake	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Apfelkompott	Kaffee, Kondens- milch, Zucker Banane	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Hefe-Pflaumenkuchen
Abendessen	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Bergkäse, ger. Makrelenfilet Kohlrabi-Radieschen- Salat	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Esrom, Edelpilzkäse Eisbergsalat mit Orangendressing	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Emmentaler, Geflügeljagdwurst Möhren-Apfelrohkost	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Gouda, vegetarische Pastete Bohnensalat	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Kräuterfrischkäse, Emmentaler Blattsalat mit Senf- Honig-Dressing	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Schwarzwälder Schinken, Butterkäse Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Hüttenkäse Tomatensalat mit Basilikum

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

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Frühstück	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Birnenmüsli mit Cranberries und Walnüssen	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 75 g Vollkornbrötchen 10 g Margarine 25 g Brombeerkonfi 25 g Edamer 80 g Gurke	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Johannisbeergelee 25 g Quark 80 g Tomate	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Mango-Porridge	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Pflaumenmus 25 g Putenbrust 80 g Gurke	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Himbeermüsli mit Mandeln	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 75 g Vollkornbrötchen 10 g Margarine 20 g Honig 25 g Frischkäse, 1 Ei, 80 g Tomate
2. Frühstück	300 ml Mineralwasser 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Kirschkonfitüre	300 ml Mineralwasser Karotten-Mehrfrucht-Shake	300 ml Mineralwasser Aprikosenjoghurt	300 ml Mineralwasser 15 g Roggenknäcke 25 g Camembert 80 g Paprikasticks	300 ml Mineralwasser 150 g Birne	200 ml Orangensaft-schorle 50 g Zwieback 10 g Margarine 25 g Aprikosenkonfi	300 ml Mineralwasser Apfel-Trauben-Shake
Nachmittagskaffee	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Mandarinenkompott	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 90 g Kiwi	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 50 g Spritzgebäck	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Erdbeershake	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Apfelkompott	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 150 g Banane	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 150 g Hefe-Pflaumenkuchen
Abendessen	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Bergkäse 25 g Makrelenfilet, ger. Kohlrabi-Radieschen-Salat	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Esrom 25 g Edelpilzkäse Eisbergsalat mit Joghurt-Orangen-Dressing	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Emmentaler 24 g Geflügeljagdwurst Möhren-Apfel-Rohkost	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Gouda 20 g veget. Pastete Bohnensalat	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Frischkäse 25 g Emmentaler Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Butterkäse 25 g roher Schinken Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Soße	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Hüttenkäse Tomatensalat mit Basilikum

Birnenmüsli mit Cranberries und Walnüssen (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Frühstück

- 1,25 kg Birnen
- 20 ml Zitronensaft
- 0,4 kg Haferflocken
- 50 g Cranberries getrocknet
- 50 g gemahlene Walnüsse
- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 50 g Honig

1. Für das **Müsli** die Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden oder raspeln und sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Haferflocken mit Cranberries und gemahlene Walnüssen mischen. Milch mit Joghurt und Honig vermischen. Vorbereitete Birnen, Haferflockenmischung und Milchemischung miteinander verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (382 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
386 kcal	9,8 g	64,4 g	13,6 g	2,3 mg	0,4 mg	75 µg	10,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
259 mg	89 mg	2,3 mg	7,8 g

Eisbergsalat mit Joghurtdressing; Gemüsesoße (Mais, Paprika, Zucchini) mit Parmesan, Spaghetti; Pfirsichjoghurt (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

0,5 kg Eisbergsalat
0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
20 ml Zitronensaft
20 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
5 g Petersilie frisch
5 g Schnittlauch frisch

Hauptgericht

1 kg Spaghetti

50 ml Rapsöl
0,15 kg Zwiebeln
0,6 kg Paprika rot frisch oder TK
0,6 kg Zucchini frisch oder TK
0,3 kg Zuckermais TK
0,4 l Gemüsebrühe
20 g Tomatenmark
Jodsalz, Pfeffer
15 ml Sojasoße
5 g Schnittlauch
50 g Sonnenblumenkerne
0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

Dessert

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

1. Für den **Salat** den Eisbergsalat waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Aus Joghurt, Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Eisbergsalat vermischen.
2. Die **Spaghetti** in Salzwasser bissfest garen, abgießen, beiseite stellen.
3. Für die **Gemüsesoße** Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Paprikawürfel, in Scheiben geschnittene Zucchini und Maiskörner dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse bissfest dünsten. Anschließend mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen. Gemüsesoße mit geschnittenem Schnittlauch und Sonnenblumenkernen bestreut zu den Spaghetti servieren.
4. Für das **Dessert** die Pfirsiche abtropfen lassen. Die Hälfte der Pfirsiche fein pürieren, die andere Hälfte würfeln. Pfirsichpüree und -würfel mit Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und Joghurt vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (615 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
605 kcal	16,3 g	94,3 g	22,0 g	6,7 mg	0,4 mg	101 µg	74,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
302 mg	90 mg	3,6 mg	7,3 g

Mandarinenkompott (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

1,5 kg Mandarinen Konserve abgetropft

1. Für das **Kompott** Mandarinen aus der Dose mit etwas Flüssigkeit portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (150 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
129 kcal	0,4 g	30,0 g	0,9 g	0,4 mg	0,0 mg	2 µg	10,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
48 mg	14 mg	0,4 mg	2,3 g

Kohlrabi-Radieschen-Salat (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 0,5 kg Kohlrabi
- 0,5 kg Radieschen
- 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 30 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- 15 g Kresse

1. Für die **Rohkost** Kohlrabi und Radieschen in Streifen schneiden oder raspeln. Aus Joghurt, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit der Rohkost vermengen. Mit Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (130 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
37 kcal	0,6 g	5,8 g	2,4 g	0,2 mg	0,1 mg	51 µg	48,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
74 mg	30 mg	0,5 mg	1,5 g

Karotten-Mehrfrucht-Shake (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 1 l Karottensaft
- 1 l Mehrfrucht- / Multivitaminsaft
- 0,25 g Joghurt 1,5 % Fett
- 0,15 l Buttermilch
- 100 g Haferflocken fein oder instant
- 30 g Zucker
- 10 g Zitronenmelisse

1. Für den **Shake** die Säfte und die (Instant-)Haferflocken in einen Mixer geben und alles mixen. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (254 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
130 kcal	1,4 g	24,7 g	3,8 g	5,6 mg	1,2 mg	120 µg	48,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
85 mg	36 mg	1,0 mg	1,4 g

Zucchini-Suppe; Ungarisches Rindergulasch, Paprikagemüse, Schupfnudeln; Vanillepudding (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

0,15 kg Zwiebeln
 25 ml Rapsöl
 2 g Knoblauch
 1 kg Zucchini frisch oder TK
 1,5 l Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer
 5 g Liebstöckel frisch

Hauptgericht

40 g Rapsöl
 1 kg Rindergulasch mager
 100 g Zwiebeln
 100 g Tomatenmark
 Paprika edelsüß
 20 g Weizenmehl Type 405
 0,15 kg Paprika rot
 1 l Fleischbrühe
 Jodsalz, Pfeffer

je 0,6 kg Paprikaschoten rot und gelb
 0,2 kg Zwiebeln
 20 ml Rapsöl
 0,2 kg Passierte Tomaten
 5 g Tomatenketchup
 15 ml Sojasoße
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

1,8 kg Schupfnudeln (Convenience)
 50 ml Rapsöl

Dessert

1,25 l Milch 1,5 % Fett
 80 g Vanillepuddingpulver
 Jodsalz
 100 g Zucker

1. Für die **Zucchini-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 **Gulasch** das Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin anbraten. Zwiebelwürfel hinzugeben und glasig werden lassen. Das Tomatenmark und Paprikapulver hinzugeben, kurz mit anschwitzen. Fleisch mit Mehl bestäuben, kurz anbraten und mit Fleischbrühe angießen. Etwa 1 Stunde schmoren lassen. Die Paprikastreifen vor Garende hinzugeben und mit schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für das **Paprikagemüse** die Paprikaschoten in Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln und in Öl dünsten, dann Paprika hinzufügen, kurz anbraten, Tomatenpüree und Ketchup hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Currypulver würzen und etwa 10 Minuten garen.
4. Die **Schupfnudeln** (Convenience) aus der Packung nehmen und in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten.

- Für den **Pudding** das Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren. Die restliche Milch mit Zucker und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Das Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen, dann abkühlen lassen und portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (970 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
590 kcal	24,7 g	61,0 g	33,4 g	10,3 mg	0,5 mg	113 µg	188,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
254 mg	95 mg	5,4 mg	7,3 g

Eisbergsalat mit Joghurt-Orangen-Dressing (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 0,75 kg Eisbergsalat
- 0,25 kg Orangenfilets
- 20 g Honig
- 20 ml Zitronensaft
- 0,25 kg Joghurt
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den **Salat** den Eisbergsalat in Stücke schneiden und die Orange filetieren. Dabei den Saft auffangen. Salat und Orangenfilets vermischen und portionieren. Ein Dressing herstellen aus aufgefangenem Orangensaft, Zitronensaft, Honig, Joghurt und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing separat portionieren und zum Salat servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (129 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
42 kcal	0,6 g	7,4 g	1,9 g	0,5 mg	0,1 mg	49 µg	15,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
54 mg	12 mg	0,5 mg	1,4 g

Aprikosenjoghurt (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 0,8 g Aprikose frisch oder TK
- 100 g Zucker
- 0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 ml Zitronensaft
- 5 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den **Fruchtjoghurt** Aprikosenwürfel mit Zitronensaft und Zucker vermischen, marinieren und dabei auftauen lassen. Die Aprikosenwürfel (und auch den Saft der sich gebildet hat) mit dem Joghurt vermischen. In Schälchen portionieren und mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (162 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
114 kcal	1,2 g	21,7 g	3,3 g	0,4 mg	0,1 mg	12 µg	8,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
95 mg	16 mg	0,6 mg	1,3 g

Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing; Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf; Himbeerquark (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

0,8 kg Kopfsalat
50 ml Rapsöl
30 ml Zitronensaft
20 ml Apfelessig
0,125 kg Weißbrotwürfel
Jodsalz, Pfeffer

Hauptgericht

2 kg Kartoffeln
2 kg Blumenkohl
40 ml Rapsöl
50 g Weizenmehl Type 405
0,5 l Gemüsebrühe
0,5 l Milch 1,5 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Muskat
20 ml Rapsöl
0,25 kg Gouda mind. 40 % Fett i. Tr.

Dessert

0,5 kg Himbeeren TK
30 g Zucker
30 ml Zitronensaft
0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,25 kg Quark mind. 10 % Fett i. Tr.
70 g Zucker
20 g Vanillezucker
5 g abgeriebene Orangenschale

1. Für den **Salat** den Kopfsalat zerpflücken. Aus Öl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben. Mit Croutons garniert servieren.
2. Für den **Auflauf** Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Nach der Garzeit die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Blumenkohlrischen in Salzwasser bissfest garen. Aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Kartoffelscheiben und den Blumenkohl in ein gefettetes GN-Blech legen, die Soße über das Gemüse geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Bei 180°C für ca. 20 Minuten den Auflauf überbacken.
3. Für die **Quarkspeise** die Himbeeren mit Zitronensaft und Zucker in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen (s. BfR-Empfehlung zur Verpflegung empfindlicher Personen), dann abkühlen lassen, ggf. pürieren. Quark mit Joghurt, Zucker, Vanillezucker und abgeriebener Orangenschale zu einer cremigen Masse verrühren, ggf. etwas Mineralwasser mit Kohlensäure hinzufügen. Himbeeren unter die Quark-Joghurt-Creme rühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (754 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
576 kcal	23,2 g	72,2 g	22,9 g	3,9 mg	0,4 mg	147 µg	140,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
670 mg	114 mg	3,7 mg	11,8 g

Möhren-Apfel-Rohkost (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 0,4 kg Apfel
- 0,8 kg Möhren
- 20 ml Zitronensaft
- 50 ml Apfelsaft
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 15 g Petersilie frisch

1. Für die **Rohkost** Äpfel und Karotten fein reiben und mit einem Dressing aus Zitronensaft, Apfelsaft, Öl, Salz und Pfeffer vermischen. Ziehen lassen. Die Rohkost mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (132 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
89 kcal	3,2 g	15,5 g	0,9 g	1,2 mg	0,1 mg	18 µg	11,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
23 mg	13 mg	0,5 mg	3,3 g

Mango-Porridge (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Frühstück

- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 l Trinkwasser
- 60 g Honig
- 0,4 kg Haferflocken
- 1,25 kg Mango frisch oder TK

1. Für den **Porridge** die Milch und das Wasser mit dem Honig aufkochen, die Haferflocken unter Rühren zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren zu einem Brei quellen lassen. Einige Mangowürfel für die Garnitur beiseite stellen. Die restlichen Mangowürfel unter den Haferbrei mischen. Den Porridge portionieren und mit Mangowürfeln garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (371 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
321 kcal	5,6 g	57,8 g	11,2 g	1,5 mg	0,3 mg	89 µg	41,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
204 mg	91 mg	2,4 mg	6,1 g

Hühnerbrühe mit Gemüse-Nudel-Einlage; Asiatisches Hähnchen-Gemüse-Curry (Champignons, Zucchini, Tomate), Naturreis; Orange

(Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

100 g Suppennudeln
 0,2 kg Möhren
 0,2 kg Zucchini
 50 g Bleichsellerie
 50 g Lauchzwiebel
 20 ml Rapsöl
 30 g Hühnerbrühe gekörnt
 1,5 l Trinkwasser
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Petersilie frisch

Hauptgericht

1 kg Hähnchenbrustfilet roh
 0,8 kg Champignons frisch oder TK
 0,8 kg Zucchini frisch oder TK
 0,8 kg Tomaten
 0,2 kg Zwiebeln
 4 g Knoblauch
 50 ml Rapsöl
 0,4 l Kokosmilch
 0,8 l Milch 1,5 % Fett
 20 g Currypulver
 0,4 kg Mungobohnensprossen
 20 ml Sojasoße
 Jodsalz, Cayennepfeffer
 Muskat, Knoblauchpulver

0,6 kg Naturreis
 Jodsalz

Dessert

1,5 kg Orangen

1. Für die **Suppe** die Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen, beiseite stellen. Das Gemüse waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Das Trinkwasser mit der gekörnten Brühe zu einer Hühnerbrühe anrühren. Das Öl erhitzen und die Gemüsewürfel darin andünsten, dann mit der Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse einige Minuten in der Brühe garziehen lassen. Die Nudeln in die Suppe geben und darin erwärmen. Mit Petersilie bestreut servieren.
2. Für das **Curry** die Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Die **Hähnchenbrust** waschen, abtupfen, in Streifen schneiden und in 30 ml Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und zu dem Fleisch geben. Die Wurzelpetersilie in dünne Scheiben schneiden und zu dem Fleisch, den Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben. Kokosmilch, Milch und Currypulver zugeben und bei milder Hitze auf drei Viertel einkochen lassen. Das restliche Gemüse in dem restlichen Öl bissfest garen und in die Currysoße geben. Mit Sojasoße, Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.
3. Den **Reis** in Salzwasser garen.
4. Die **Orangen** waschen und portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (1056 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
640 kcal	15,4 g	92,5 g	35,7 g	4,1 mg	0,7 mg	135 µg	113,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
281 mg	190 mg	6,3 mg	11,3 g

Erdbeer-Milchshake (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

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

1. Für den **Milchshake** die Erdbeeren mit etwas Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen (s. BfR-Empfehlung für die Verpflegung empfindlicher Personen) und dann abkühlen lassen. 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 des gesamten Mittagessens (200 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
144 kcal	1,6 g	28,8 g	3,4 g	0,3 mg	0,1 mg	44 µg	43,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
84 mg	28 mg	1,0 mg	2,3 g

Bohnensalat (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 1,8 kg Bohnen grün frisch oder TK
- 0,5 kg Zwiebeln
- 40 ml Kräuteressig
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

1. Die **Bohnen** in Salzwasser bissfest garen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Bohnenkraut ein Dressing herstellen. Gegarte Bohnen und Zwiebeln mit dem Dressing vermischen und durchziehen lassen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
120 kcal	4,6 g	19,7 g	5,1 g	1,0 mg	0,1 mg	72 µg	31,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
138 mg	42 mg	1,4 mg	4,3 g

**Möhrensuppe mit Sesam; Roter Heringssalat (mit Rote Beete), Salzkartoffeln;
 Obstsalat (Kiwi, Banane, Ananas, Mandarine)
 (Woche 2, Tag 5)**

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

20 ml Rapsöl
 0,2 kg Zwiebeln
 0,8 kg Möhren
 1 l Gemüsebrühe
 0,25 l Milch 1,5 % Fett
 15 ml Zitronensaft
 Jodsalz, Pfeffer
 5 g Zucker
 10 g Petersilie frisch
 20 g Sesam

Hauptgericht

0,55 kg Joghurt 1,5 % Fett
 0,25 kg Schmand 20 % Fett
 50 ml Zitronensaft
 Jodsalz, Pfeffer
 0,75 kg Matjesfilets
 0,4 kg Apfel
 0,3 kg Rote Beete Konserve abgetropft
 100 g Zwiebeln
 5 g Dill frisch

2 kg Kartoffeln
 Jodsalz

Dessert

0,4 kg Mandarine Konserve abgetropft
 0,4 kg Ananas Konserve abgetropft
 0,4 kg Kiwi frisch
 0,4 kg Banane frisch
 50 ml Zitronensaft
 20 g Zucker

1. Für die **Suppe** das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Möhrenscheiben dazugeben, kurz mitdünsten und dann mit Brühe und Milch aufgießen. Etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie einer Prise Zucker abschmecken. Sesam trocken in einer Pfanne anrösten, Petersilie fein hacken. Die Suppe mit Sesam und gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für den **Heringssalat** die Matjesheringe in mundgerechte Würfel schneiden. Aus Joghurt, Schmand, Zitronensaft, wenig Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker eine Marinade herstellen. Die Äpfel und Rote Beete fein würfeln und die Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden. Äpfel, Rote Beete, Zwiebeln und Matjes mit der Marinade vermischen und gut durchziehen lassen. Mit Dill bestreut servieren.
3. Die **Kartoffeln** schälen und in Salzwasser garen.
4. Für den **Obstsalat** das Dosenobst auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Das frische Obst in mundgerechte Stücke schneiden. Obst mit Zitronensaft und Zucker vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (840 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
684 kcal	25,8 g	89,7 g	24,2 g	4,0 mg	0,4 mg	76 µg	76,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
277 mg	151 mg	4,4 mg	10,8 g

Apfelkompott (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 1,5 kg Apfel
- 20 ml Zitronensaft
- 30 g Weizenkeime
- 5 g Zucker
- Zimt

1. Für das **Apfelkompott** Äpfel in Stücke schneiden. Etwas Wasser sowie Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und die Apfelstücke darin weich dünsten. Evtl. pürieren. Weizenkeime unterrühren und mit Zimt abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (156 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
111 kcal	0,4 g	27,0 g	1,4 g	1,5 mg	0,1 mg	20 µg	11,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
12 mg	17 mg	0,7 mg	3,6 g

Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 0,6 kg Blattsalat
- 80 ml Balsamicoessig
- 20 ml Trinkwasser
- 50 g Zwiebeln
- 15 g Honig
- 15 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer
- 40 ml Rapsöl

1. Für den **Blattsalat** in Senf-Honig-Dressing den Blattsalat putzen, waschen, eventuell trockenschleudern und in Salatschalen portionsweise anrichten. Ein Dressing herstellen aus Essig, Wasser, fein gewürfelten Zwiebeln, Senf, Honig, Gewürzen und Öl. Das Dressing separat portionieren und mit dem Salat servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (87 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
65 kcal	4,3 g	5,9 g	0,9 g	1,1 mg	0,0 mg	31 µg	11,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
57 mg	15 mg	0,9 mg	1,1 g

Himbeermüsli mit Mandeln (Woche 2, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Frühstück

- 0,5 kg Himbeeren TK
- 1,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,2 l Orangensaft
- 100 g Honig
- 0,3 kg Hirseflocken
- 100 g Mandeln gemahlen
- 50 g Cornflakes

1. Für das **Müsli** die Himbeeren auftauen lassen, pürieren und aus hygienischen Gründen (siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen) 1 Minute aufkochen. Dann abkühlen lassen. Joghurt mit Orangensaft, Honig und abgekühlten Himbeeren vermischen. Hirseflocken und gemahlene Mandeln zugeben und unterrühren. Das Müsli portionieren und mit Cornflakes bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (275 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
323 kcal	9,1 g	48,7 g	12,2 g	3,1 mg	0,2 mg	44 µg	18,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
208 mg	94 mg	3,3 mg	4,9 g

**Krautsalat; Vegetarischer Gemüseeintopf (Möhre, Lauch, Bohnen),
 Vollkornbrot; Milchreis mit Zucker und Zimt**
 (Woche 2, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 1,5 kg Weißkraut
- 50 ml Weinessig
- 50 ml Rapsöl
- 20 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer, Kümmel

Hauptgericht

- 60 ml Rapsöl
- 0,5 kg Bohnen grün frisch oder TK
- 0,8 kg Lauch frisch oder TK
- 0,2 kg Zwiebeln
- 0,8 kg Möhren frisch oder TK
- 2 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Petersilie frisch
- 0,6 kg Vollkornbrot

Dessert

- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz
- 100 g Zucker
- 30 g Vanillezucker
- 5 g abgeriebene Zitronenschale
- 0,25 kg Milchreis roh
- Zimt

1. Für den **Salat** den Weißkohl in feine Streifen schneiden und mit einem Dressing aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Kümmel durchkneten. Ziehen lassen.
2. Für den **Eintopf** das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in Öl anbraten, mit der Brühe aufgießen und bissfest garen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer, mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
3. Pro Person eine Scheibe **Vollkornbrot** à 60 g zum Eintopf reichen.
4. Für den **Milchreis** die Milch mit einer Prise Salz, dem Zucker und Vanillezucker zum Kochen bringen. Den Milchreis einstreuen und etwa 30 Minuten bei geringer Hitze ausquellen lassen. Die abgeriebene Zitronenschale unterrühren. Portionieren und mit Zimt bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (849 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
622 kcal	19,0 g	102,9 g	18,3 g	8,1 mg	0,4 mg	149 µg	105,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
412 mg	129 mg	3,7 mg	16,6 g

Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing

(Woche 2, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 1,2 kg Salatgurke
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 30 ml Rapsöl
- 30 ml Essig
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Dill frisch

1. Für den **Gurkensalat** die Gurken in Scheiben hobeln. Aus Joghurt, Öl, Essig, Salz, Pfeffer und gehacktem Dill ein Dressing herstellen. Kurz vor dem Servieren Gurken mit dem Dressing vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (157 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
59 kcal	3,7 g	4,8 g	1,8 g	0,7 mg	0,0 mg	22 µg	10,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
57 mg	14 mg	0,4 mg	1,1 g

Apfel-Trauben-Shake

(Woche 2, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 1 l Apfelsaft
- 1 l Traubensaft rot
- 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 30 g Zucker
- 60 g Haferflocken fein oder instant
- 10 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den **Shake** die Säfte und die (Instant-)Haferflocken in einen Mixer geben und alles mixen. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (235 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
163 kcal	1,1 g	34,8 g	2,4 g	1,2 mg	0,1 mg	43 µg	4,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
50 mg	21 mg	0,9 mg	0,6 g

Blumenkohlsuppe; Schweineschnitzel, Zwiebelsoße, Möhrengemüse, Petersilienkartoffeln, Zitronensorbet

(Woche 2, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 1 kg Blumenkohl frisch oder TK
- 50 g Zwiebeln
- 30 ml Rapsöl
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 15 g Weizenstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat
- 10 g Petersilie

Hauptgericht

- 1,3 kg Schweineschnitzel Oberschale
- Jodsalz, Pfeffer
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 50 ml Rapsöl

- 0,5 kg Zwiebeln
- 50 ml Rapsöl
- 0,9 l Trinkwasser
- 50 g Bratensoße Trockenprodukt
- 10 g Schnittlauch

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

- 2 kg Kartoffeln
- Jodsalz
- 10 g Petersilie frisch

Dessert

- 0,6 kg Zitronensorbet (Convenience)

1. Für die **Suppe** Zwiebeln würfeln und in Öl in einem Topf anbraten. Blumenkohlröschen dazugeben, kurz mitdünsten, dann mit Brühe und Milch aufgießen und etwa 10 bis 15 Minuten garen bis der Blumenkohl weich ist. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Die **Schnitzel** mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren und von beiden Seiten in Öl braten.
3. Für die **Soße** die in Ringe geschnittenen Zwiebeln in Öl andünsten, mit Wasser aufgießen und Soßenpulver einrühren. Aufkochen lassen und mit Schnittlauchröllchen verfeinern.
4. 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.
5. Die **Kartoffeln** schälen und in Salzwasser garen. Die Petersilie fein hacken und mit den gegarten Kartoffeln vermischen.
6. Das **Eis** portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (993 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
690 kcal	21,3 g	88,3 g	39,3 g	5,4 mg	1,2 mg	89 µg	87,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
191 mg	118 mg	5,5 mg	12,9 g

Tomatensalat mit Basilikum

(Woche 2, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

1,5 kg Tomaten
 100 g Zwiebeln
 50 ml Kräuteressig
 50 ml Rapsöl
 5 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Basilikum frisch

1. Für den **Salat** die Tomaten in Scheiben schneiden oder achteln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ein Dressing herstellen aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl und mit Tomaten und Zwiebeln vermischen. Etwas durchziehen lassen, portionieren und mit Basilikum garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (172 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
81 kcal	5,4 g	7,2 g	1,6 g	2,2 mg	0,1 mg	51 µg	29,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19 mg	19 mg	0,6 mg	2,1 g

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

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Eiweiß [g]	Fett [g]	KH [g]	Ballast [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Folat [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]
Gesamtsumme	8178	4408	18442	196	146	601	78	42	4	810	786	2397	949	33
Montag	915	605	2531	22,0	16,3	94,3	7,3	6,7	0,4	101	74,9	332	99	3,6
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Eisbergsalat mit Joghurtdressing	75	37	154	1,3	2,4	2,5	0,6	0,7	0,0	30	4,3	35	7	0,3
Spaghetti mit Gemüsesoße und Parmesan	413	451	1884	19,0	13,2	66,0	5,9	5,3	0,4	61	66,9	219	75	2,9
Pfirsichjoghurt	127	118	494	1,7	0,7	25,8	0,8	0,7	0,0	9	3,6	48	8	0,4
Dienstag	1270	590	2469	33,4	24,7	61,0	7,3	10,3	0,5	113	188,9	284	104	5,4
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
Ungarisches Rindergulasch	211	170	713	20,3	8,4	3,9	1,1	2,2	0,1	10	16,4	22	20	2,6
Paprikagemüse	164	70	293	2,6	2,5	10,7	3,3	4,5	0,1	80	149,5	28	26	0,9
Schupfnudeln gebraten	185	137	578	3,5	6,2	17,3	0,9	1,2	0,0	5	4,4	11	11	0,5
Vanillepudding	141	131	547	4,3	2,1	23,2	0,0	0,0	0,0	6	1,5	149	15	0,2
Mittwoch	1054	576	2413	22,9	23,2	72,3	11,8	3,9	0,4	147	140,8	500	123	3,7
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing	103	106	442	1,7	8,2	6,9	1,4	1,4	0,0	35	10,0	23	11	0,4
Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf	536	368	1538	16,6	13,9	46,5	8,1	2,0	0,3	93	123,5	364	82	2,7
Himbeerquark	116	103	433	4,5	1,1	18,8	2,2	0,4	0,0	19	7,2	82	20	0,6
Donnerstag	1356	640	2683	35,7	15,4	92,5	11,3	4,1	0,7	135	113,2	311	199	6,3
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Hühnerbrühe mit Gemüse- und Nudleinlage	226	68	284	2,3	2,3	10,1	1,6	0,7	0,1	7	6,0	43	14	0,5
Asiatisches Hähnchen-Gemüse-Curry	500	273	1145	26,9	11,4	17,6	5,0	2,5	0,4	84	38,9	167	84	3,4
Naturreis	180	228	957	5,0	1,3	49,1	1,4	0,4	0,1	11		11	74	2,2
Orange roh	150	71	297	1,5	0,3	15,7	3,3	0,5	0,1	33	68,2	60	18	0,3

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	1140	684	2858	24,2	25,8	89,7	10,8	4,0	0,4	76	76,1	307	160	4,4
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Möhrensuppe mit Sesam	232	103	432	2,4	5,6	12,5	3,4	1,8	0,1	17	6,6	77	22	0,6
Roter Heringssalat (mit Rote Beete)	241	300	1258	16,7	19,7	14,2	1,7	1,6	0,1	24	10,4	144	53	1,4
Salzkartoffeln	200	146	608	3,8	0,0	32,4	2,4	0,1	0,1	18	29,7	18	42	1,7
Obstsalat (Kiwi, Banane, Ananas, Mandarine)	167	134	561	1,3	0,5	30,7	3,3	0,5	0,1	17	29,4	38	34	0,7
Samstag	1149	622	2603	18,3	19,0	102,9	16,6	8,1	0,4	149	105,5	442	138	3,7
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Krautsalat	162	99	416	2,1	5,3	12,9	4,5	3,5	0,1	41	77,3	70	21	0,6
Vegetarischer Gemüse Eintopf	438	180	748	4,8	10,3	21,8	6,7	4,0	0,2	88	25,8	135	37	1,5
Vollkornbrot	60	128	536	4,4	0,7	28,1	4,9	0,5	0,1	8		22	33	1,2
Milchreis mit Zucker und Zimt	189	216	903	7,0	2,7	40,1	0,5	0,1	0,1	13	2,5	185	38	0,3
Sonntag	1293	690	2885	39,3	21,3	88,3	12,9	5,4	1,2	89	87,0	221	127	5,5
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Blumenkohlsuppe	266	110	459	4,8	6,0	10,8	3,6	1,6	0,1	31	40,0	93	23	0,6
Schweineschnitzel	101	179	753	27,8	7,0	1,4	0,1	1,4	0,6	7		11	22	2,2
Zwiebelsoße	156	81	337	1,1	5,8	6,6	0,9	1,1	0,2	8	3,6	21	7	0,2
Möhrengemüse	208	91	380	1,6	2,5	18,2	5,7	1,1	0,2	22	6,0	43	19	0,6
Petersilienkartoffeln	201	147	611	3,8	0,0	32,5	2,4	0,1	0,1	19	31,3	20	43	1,7
Zitronensorbet	60	83	346	0,1	0,1	18,8	0,2	0,0	0,0	1	6,1	4	4	0,1
Gesamtsumme Woche	8178	4408	18442	195,8	145,8	601,0	78,1	42,4	4,0	810	786,2	2397	949	32,6