

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.2

Woche 3

(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 3** 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 3	2
Mengenangaben für Komponenten Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Abendessen ...	3
Montag	
Apfel-Müsli mit Rosinen und Haselnüssen	4
Karottenrohkost; Nudelauflauf mit Brokkoli, Möhren, Lauch, Käsesoße; Obstsalat....	5
Ananaskompott.....	7
Eisbergsalat mit Gurken	8
Dienstag	
Kirsch-Bananen-Shake.....	9
Hühnerbrühe mit Gemüse- und Nudleinlage; Pizza mit Kochschinken, Zwiebeln, Champignons; Birne „Helene“ (Birne mit Schokosoße)	10
Paprikasalat mit Honig-Senf-Dressing	12
Mittwoch	
Mango-Joghurt	13
Kopfsalat mit Joghurtdressing; Zucchini mit Champignon-Parmesan-Füllung, Tomatensoße, Vollkornreis; Erdbeerquark	14
Rote Beete-Apfel-Salat.....	16
Donnerstag	
Pfirsich-Porridge	17
Tomatensuppe; Hühnerfrikassee, Erbsen und Möhren, Spätzle; Orange	18
Heidelbeer-Milchshake	20
Gebratener Zucchini Salat.....	21
Freitag	
Selleriesuppe; gebratenes Lachsfilet, Zitronensoße, Blattspinat, Salzkartoffeln; Rote Grütze.....	22
Birnenkompott	24
Radieschen-Gurken-Salat mit Joghurtdressing	25
Samstag	
Bananenmüsli mit Leinsamen.....	26
Chinakohlsalat mit Joghurt-Mandarinendressing; Grüne Bohneneintopf, Vollkornbrötchen; Bananenpudding.....	27
Wachsbohnen Salat	29
Sonntag	
Orangen-Ananas-Shake	30
Rinderbrühe mit Gemüse-Reiseinlage; Rinderroulade, Bratensoße, Apfelrotkohl, Kartoffelklöße; Erdbeerfruchteis	31
Tomatensalat mit Basilikum.....	33
Übersicht der Nährstoffe im Speisenplan Woche 3	34

Speisenplanübersicht: Nährstoffoptimierter Speisenplan Nr. 2, Woche 3

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Frühstück	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Apfelmüsli mit Rosinen und Haselnüssen	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Vollkornbrötchen, Margarine, Erdbeerkonfitüre, Frischkäse, Tomate	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Aprikosenkonfitüre, Gouda, Gurke	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Pflirsich-Porridge	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Kirschkonfitüre, Kochschinken, Tomate	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Bananenmüsli mit Leinsamen	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Vollkornbrötchen, Margarine, Honig, Quark, gek. Ei, Gurke
2. Frühstück	Mineralwasser Vollkornbrot, Margarine, Himbeerkonfitüre	Mineralwasser Kirsch-Bananenshake	Mineralwasser Mangojoghurt	Mineralwasser Knäckebröt, Kräuterfrischkäse, Möhrensticks	Mineralwasser Apfel	Apfelschorle Butterkekse	Mineralwasser Orangen-Ananasshake
Mittagessen	Mineralwasser Karottenrohkost Nudelaufguss mit Brokkoli, Möhren, Lauch, Käsesoße Obstsalat	Mineralwasser Hühnerbrühe m. Gemüseeinlage Pizza mit Zwiebeln, Kochschinken, Champignons Birne mit Schokosoße	Mineralwasser Kopfsalat mit Joghurt-dressing Veg. gefüllte Zucchini, Tomatensoße, Vollkornreis Erdbeerquark	Mineralwasser Tomatensuppe Hühnerfrikassee, Erbsen und Möhren, Spätzle Orange	Mineralwasser Selleriesuppe Gebratenes Lachsfilet, Zitronensoße, Blattspinat, Salzkartoffeln Rote Grütze	Mineralwasser Chinakohlsalat Grüner Bohneneintopf, Vollkornbrötchen Bananenpudding	Mineralwasser Rinderbrühe mit Einlage Rinderroulade mit Soße, Apfelrotkohl, Kartoffelklöße Erdbeereis
Nachmittag	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Ananaskompott	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Weintrauben	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Mandelgebäck	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Heidelbeershake	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Birnenkompott	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Kiwi	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Hefe-Apfelkuchen
Abendessen	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Emmentaler, ger. Forellenfilet Eisbergsalat mit Gurken	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Tisiter, Hüttenkäse Paprikasalat mit Honig-Senf-Dressing	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Chester, Bierschinken Rote Beete-Apfel-Salat	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Appenzeller, vegetarische Pastete Gebratener Zucchini-Salat	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Frischkäse, Edamer Radieschen-Gurkensalat mit Joghurt-Dressing	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, roher Schinken, Esrom Wachsbohnen-Salat	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Camembert, Butterkäse Tomatensalat mit Basilikum

Mengenangaben für Speisenkomponenten: Frühstück, Zwischenmahlzeiten und Abendessen von Woche 3

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 Apfelmüsli mit Rosinen und Haselnüssen	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 75 g Vollkornbrötchen 10 g Margarine 25 g Erdbeerkonfitüre 25 g Frischkäse 80 g Tomate	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Aprikosenkonfi 25 g Gouda 80 g Gurke	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Pfirsich-Porridge	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Kirschkonfitüre 25 g Kochschinken 80 g Tomate	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Bananenmüsli mit Leinsamen	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 75 g Vollkornbrötchen 10 g Margarine 20 g Honig 25 g Quark, 1 Ei 80 g Gurke
2. Frühstück	300 ml Mineralwasser 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Himbeerkonfitüre	300 ml Mineralwasser Kirsch-Bananenshake	300 ml Mineralwasser Mangojoghurt	300 ml Mineralwasser 15 g Knäckebrot 25 g Kräuterfrischkäse 80 g Möhrensticks	300 ml Mineralwasser 150 g Apfel	300 ml Apfelschorle 30 g Butterkekse	300 ml Mineralwasser Orangen-Ananasshake
Nachmittagskaffee	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Ananaskompott	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 150 g Weintrauben	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 30 g Mandelgebäck	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Heidelbeershake	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Birnenkompott	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 90 g Kiwi	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 150 g Hefe-Apfelkuchen
Abendessen	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Emmentaler 25 g Forellenfilet, ger. Eisbergsalat mit Gurken	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Tilsiter 25 g Hüttenkäse Paprikasalat mit Honig-Senf-Dressing	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Chester 25 g Bierschinken Rote Beete-Apfel-Salat	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Appenzeller 20 g veget. Pastete Gebratener Zucchini-salat	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Frischkäse 25 g Edamer Radieschen-Gurkensalat	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Esrom 25 g roher Schinken Wachsbohnsalat	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Camembert 24 g Butterkäse Tomatensalat mit Basilikum

Apfel-Müsli mit Rosinen und Haselnüssen (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 1,25 kg Äpfel
- 20 ml Zitronensaft
- 0,4 kg Haferflocken
- 50 g Rosinen
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 50 g Honig

1. Für das **Müsli** die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden oder raspeln und sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Haferflocken mit Rosinen und gemahlene Haselnüssen mischen. Milch mit Joghurt und Honig vermischen. Vorbereitete Äpfel, Haferflockenmischung und Milchwischung 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)
392 kcal	9,1 g	65,8 g	13,5 g	2,3 mg	0,3 mg	64 µg	19,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
259 mg	89 mg	2,5 mg	7,0 g

Karottenrohkost; Nudelauflauf mit Brokkoli, Möhren, Lauch; Obstsalat (Birne, Apfel, Kiwi, Banane) (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1,2 kg Möhren
 50 ml Rapsöl
 50 ml Kräuternessig
 Jodsalz, Pfeffer
 5 g Zucker
 10 g Petersilie

Hauptgericht

0,75 kg Teigwaren roh
 0,75 kg Brokkoli frisch oder TK
 0,75 kg Möhren frisch oder TK
 0,2 kg Lauch frisch oder TK
 6 Eier
 0,5 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat
 0,15 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.

40 g Rapsöl
 40 g Weizenmehl Type 405
 0,5 l Gemüsebrühe
 0,5 l Milch 1,5 % Fett
 0,15 kg Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Dessert

0,3 kg Birne frisch
 0,3 kg Apfel frisch
 0,3 kg Kiwi frisch
 0,3 kg Banane frisch
 50 ml Zitronensaft
 20 g Zucker

1. Für die **Rohkost** Karotten fein raspeln. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen und mit den Karotten vermischen. Die Rohkost portionieren und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für den **Auflauf** die Teigwaren bissfest garen, abgießen, beiseite stellen. Das Gemüse putzen, Brokkoli in mundgerechte Röschen zerteilen, Möhren und Lauch in Scheiben schneiden. Das Gemüse in etwas Gemüsebrühe bissfest garen, abgießen, beiseite stellen. Eier und Milch verquirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Nudeln mit dem Gemüse vermischen, in eine Auflaufform geben und mit der Eiermilch übergießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Ofen etwa 30 Minuten überbacken.
3. Für die **Käsesoße** aus Öl und Mehl eine helle Einbrenne herstellen und diese hellgelb garen. Brühe und Milch einrühren, aufkochen lassen. Den geriebenen Käse dazugeben und unter Rühren in der Soße schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.
4. Für den **Obstsalat** das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft und Zucker vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (808 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
721 kcal	26,2 g	98,4 g	28,7 g	5,2 mg	0,4 mg	126 µg	88,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
632 mg	117 mg	3,5 mg	15,1g

Ananaskompott (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

1,5 kg Ananas Konserve abgetropft

1. Das Ananaskompott 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)
104 kcal	0,3 g	24,4 g	0,6 g	0,1 mg	0,1 mg	11 µg	10,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
24 mg	27 mg	0,3 mg	1,4 g

Eisbergsalat mit Gurken (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 0,7 kg Eisbergsalat
- 0,3 kg Salatgurke
- 50 ml Kräuteressig
- 50 ml Olivenöl
- 5 g Schnittlauch
- 5 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den **Salat** den Eisbergsalat in Stücke zupfen. Gurken in Scheiben schneiden oder hobeln. Salat mit den Gurkenscheiben mischen. Aus Kräuteressig, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und mit dem Salat vermengen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (111 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
61 kcal	5,2 g	2,8 g	1,0 g	1,0 mg	0,0 mg	42 µg	5,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
20 mg	9 mg	0,5 mg	1,1 g

Kirsch-Bananen-Shake (Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

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

1. Für den **Milchshake** die Bananen schälen und in einen Mixer geben. Milch, Kirschsaft, Zucker, (Instant-)Haferflocken und Zitronensaft hinzufügen und alles pürieren/mixen und portionieren. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (196 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
175 kcal	1,6 g	36,3 g	3,6 g	0,4 mg	0,1 mg	43 µg	15,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
75 mg	45 mg	0,9 mg	2,2 g

**Hühnerbrühe mit Gemüse-Nudel-Einlage; Pizza mit Kochschinken, Zwiebeln,
 Champignons; Birne „Helene“ (mit Schokosoße)**
 (Woche 3, Tag 2)

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

0,7 kg Weizenmehl Type 1050
 15 g Trockenhefe
 0,35 l Trinkwasser
 Jodsalz

0,35 kg Zwiebeln
 4 g Knoblauch
 30 ml Rapsöl
 0,7 kg Champignons
 0,4 kg Kochschinken
 0,5 kg Tomaten Konserve passiert
 je 5 g Oregano, Thymian, Basilikum frisch
 Jodsalz, Pfeffer
 0,35 kg Gouda, Edamer oder Tilsiter mind. 45 % Fett i. Tr.

Dessert

0,5 kg Birne (halbe Frucht) Konserve abgetropft
 0,9 l Milch 1,5 % Fett
 60 g Schokoladenpuddingpulver
 80 g Zucker
 Jodsalz
 20 g Mandelblättchen

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 den **Pizzateig** Mehl, Hefe, Wasser und etwas Salz verkneten und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Für den **Pizzabelag** Zwiebeln in Würfel oder Ringe schneiden und zusammen mit gepresstem Knoblauch in Öl andünsten. Champignons in Scheiben schneiden, Schinken würfeln. Tomatenpüree mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und auf dem ausgerollten Pizzaboden verteilen. Dann den Boden gleichmäßig mit Zwiebeln, Schinken und Champignons belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 220°C etwa 10 bis 15 Minuten backen.

4. Für die **Birne „Helene“** die Birnenhälften abtropfen lassen und in Dessertschalen verteilen. Für den Pudding das Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren. Die restliche Milch mit Zucker und einer Prise Salz aufkochen lassen. Das angerührte Puddingpulver zugeben, einrühren, einmal aufkochen lassen. Den Pudding über die Birnen geben. Die Birnenhälften sollen mit Pudding bedeckt sein. Mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (723 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
702 kcal	20,5 g	95,5 g	37,1 g	3,1 mg	0,8 mg	122 µg	35,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
507 mg	115 mg	5,2 mg	9,6 g

Paprikasalat mit Honig-Senf-Dressing (Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 0,75 kg Paprika rot
- 0,75 kg Paprika gelb
- 100 g Lauchzwiebeln
- 50 ml Rapsöl
- 50 ml Kräuteressig
- 10 g Honig
- 20 g Senf mittelscharf
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Petersilie frisch

1. Für den **Salat** die Paprikaschoten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Ein Dressing herstellen aus Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und Öl und mit Paprikawürfeln und Zwiebelringen vermischen. Etwas durchziehen lassen, portionieren und mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (174 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
115 kcal	5,7 g	16,4 g	2,2 g	5,1 mg	0,1 mg	86 µg	204,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
33 mg	28 mg	1,0 mg	5,7 g

Mangojoghurt (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

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

1. Für den **Fruchtjoghurt** Mangowürfel mit Zitronensaft und Zucker vermischen, marinieren und dabei auftauen lassen. Die Mangowürfel (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)
128 kcal	1,5 g	25,2 g	3,0 g	0,8 mg	0,1 mg	37 µg	26,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
92 mg	23 mg	0,4 mg	1,4 g

**Kopfsalat mit Joghurtdressing; Zucchini mit Champignon-Parmesan-Füllung,
 Tomatensoße, Vollkornreis; Erdbeerquark**
 (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

0,6 kg Kopfsalat
 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
 20 ml Olivenöl
 10 ml Zitronensaft
 Jodsalz, Pfeffer
 5 g Petersilie frisch
 5 g Schnittlauch frisch
 5 g Zucker

Hauptgericht

2 kg Zucchini frisch
 0,2 kg Champignons frisch
 20 ml Zitronensaft
 10 ml Rapsöl
 0,15 kg Semmelbrösel
 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
 Jodsalz, Pfeffer
 40 ml Olivenöl
 10 g Petersilie frisch
 20 ml Rapsöl

20 ml Rapsöl
 100 g Zwiebeln
 4 g Knoblauch
 0,8 kg Tomaten Konserve
 0,2 l Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer
 je 5 g Oregano und Thymian frisch
 20 g Maisstärke

0,6 kg Vollkornreis roh
 Jodsalz

Dessert

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

1. Für den **Salat** den Kopfsalat in Stücke zupfen. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern und Zucker ein Dressing herstellen und über den Salat geben.
2. Für die **gefüllten Zucchini** die Zucchini waschen, beide Enden abschneiden, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauskratzen. Das ausgelöste Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Champignons waschen, in feine Würfel schneiden, mit Zitronensaft vermischen und in Öl anbraten bis die Flüssigkeit verdampft ist, abkühlen lassen. Zucchinifruchtfleisch, Champignons, Semmelbrösel, geriebenen Parmesan, Olivenöl und gehackte Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchinihälften mit dieser Masse füllen, in gefettete GN-Bleche legen und etwa 45 Minuten garen.

3. Für die **Tomatensoße** Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in dem Rapsöl anschwitzen. Mit den Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und würzen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Tomatensoße damit leicht abbinden.
4. Den **Reis** in Salzwasser garen, abgießen.
5. Für die **Quarkspeise** die Erdbeeren 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. Erdbeeren unter die Quark-Joghurt-Creme rühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (756 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
636 kcal	19,4 g	93,9 g	23,8 g	4,8 mg	0,6 mg	94 µg	58,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
381 mg	151 mg	5,5 mg	8,2 g

Rote Beete-Apfel-Salat (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 2 kg Rote Beete Konserve abgetropft
- 100 g Zwiebeln
- 0,3 kg Äpfel
- 40 ml Kräuteressig
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Zucker
- 5 g Schnittlauch frisch

1. Für den **Rote Beete-Salat** die Rote Beete in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen. Rote Beete Scheiben, Zwiebeln und Apfel in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (249 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
139 kcal	4,2 g	24,2 g	3,1 g	1,0 mg	0,0 mg	37 µg	9,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
48 mg	36 mg	1,4 mg	5,6 g

Pfirsich-Porridge (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Frühstück

- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 l Trinkwasser
- 50 g Honig
- 0,4 kg Haferflocken
- 1,25 kg Pfirsiche 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 Pfirsichwürfel für die Garnitur beiseite stellen. Die restlichen Pfirsichwürfel unter den Haferbrei mischen. Den Porridge portionieren und mit Pfirsichwürfeln garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (370 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
294 kcal	5,2 g	52,5 g	11,4 g	1,5 mg	0,3 mg	51 µg	12,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
195 mg	78 mg	2,3 mg	6,1 g

Tomatensuppe; Hühnerfrikassee, Erbsen und Möhren, Spätzle;

Orange (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

50 ml Rapsöl
 4 g Knoblauch
 0,2 kg Zwiebeln
 0,6 l Gemüsebrühe
 1,6 kg Tomaten
 5 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer weiß
 Basilikum getrocknet
 5 g Basilikum frisch

Hauptgericht

0,9 kg Hähnchenbrustfilet roh
 0,5 kg Spargel Konserve abgetropft
 50 ml Rapsöl
 50 g Weizenmehl Type 405
 0,6 l Geflügelbrühe
 0,6 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer
 20 ml Zitronensaft
 3 g Zucker
 100 ml Schlagsahne 30 % Fett
 10 g Petersilie frisch

20 ml Rapsöl
 50 g Zwiebeln
 0,7 kg Erbsen frisch oder TK
 0,9 kg Möhren frisch oder TK
 0,15 l Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Petersilie frisch

0,75 kg Spätzle
 Jodsalz

Dessert

1,5 kg Orangen

1. Für die **Suppe** Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und Tomatenwürfel zugeben. Einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken mit Zucker, Salz, Pfeffer, getrocknetem Basilikum. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Mit frisch gehacktem Basilikum bestreut servieren.
2. Für **Hühnerfrikassee** das Hähnchenbrustfilet in gut gewürzter Brühe etwa 30 Minuten garen, herausnehmen, in mundgerechte Würfel schneiden. Die Spargelstangen in ein Sieb geben, abtropfen lassen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Aus Öl und Mehl eine helle Einbrenne herstellen, diese mit Geflügelbrühe und Milch aufgießen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker würzen und mit der Sahne verfeinern. Das Fleisch und den Spargel in die Soße geben und darin erwärmen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

3. Für das **Gemüse** die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in Öl andünsten. Erbsen und Möhren zugeben, kurz mitdünsten, dann die Brühe zugeben und garen. Die Brühe verdampfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren gehackte Petersilie untermischen.
4. **Spätzle** in reichlich Salzwasser garen.
5. Die **Orangen** waschen und portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (984 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
649 kcal	24,2 g	76,4 g	36,5 g	7,2 mg	0,6 mg	164 µg	103,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
261 mg	102 mg	3,9 mg	14,5 g

Heidelbeer-Milchshake (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 0,8 kg Heidelbeeren 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** 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)
152 kcal	1,7 g	31,6 g	3,2 g	1,6 mg	0,1 mg	19 µg	19,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
76 mg	19 mg	1,1 mg	4,7 g

Gebratener Zucchini Salat (Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 1,5 kg Zucchini
- 50 g Zwiebeln
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 50 ml Gemüsebrühe
- 20 ml Essig
- 50 ml Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian getrocknet
- 2 g Knoblauch

1. Für den **Salat** die Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Zucchiniwürfel darin anbraten und unter Rühren bei mittlerer Hitze dünsten bis sie weich, aber noch bissfest sind. Ein Dressing herstellen aus Gemüsebrühe, Essig, Salz, Pfeffer, fein gehacktem Knoblauch, Thymian und Olivenöl. Das gebratene Gemüse in das Dressing geben und darin abkühlen lassen und dann portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (171 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
111 kcal	8,6 g	6,0 g	3,3 g	2,0 mg	0,3 mg	10 µg	21,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
46 mg	27 mg	1,6 mg	1,9 g

**Selleriesuppe; gebratenes Lachsfilet, Zitronensoße, Blattspinat, Salzkartoffeln;
 Rote Grütze**
 (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1 kg Knollensellerie 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 Maisstärke
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat
 100 ml Sahne 30 % Fett
 10 g Petersilie frisch

Hauptgericht

0,9 kg Lachsfilet frisch oder TK
 20 ml Zitronensaft
 Jodsalz
 100 g Weizenmehl Type 405
 50 ml Rapsöl

60 g Weizenmehl Type 405
 60 g Butter
 0,6 l Gemüsebrühe
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 100 ml Schlagsahne 30 % Fett
 60 ml Zitronensaft
 Jodsalz, Pfeffer
 5 g Zucker
 10 g Dill frisch

30 ml Rapsöl
 0,2 kg Zwiebeln
 4 g Knoblauch
 1,6 kg Blattspinat frisch oder TK
 20 ml Zitronensaft
 100 ml Milch 1,5 % Fett
 100 ml Schlagsahne 30 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat

2 kg Kartoffeln
 Jodsalz

Dessert

0,4 l Kirschsafte
 30 g Zucker
 20 g Maisstärke
 0,3 kg Sauerkirschen TK
 0,3 kg Johannisbeeren TK
 0,3 kg Erdbeeren TK

1. Für die **Suppe** Zwiebeln würfeln und in Öl in einem Topf anbraten. Selleriestücke 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, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit Sahne verfeinern. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

2. Die **Lachsfilets** nach dem 3S-System vorbereiten (säubern, säuern, salzen), dann mehlieren und von beiden Seiten in Öl braten. Das **Gemüse** waschen und putzen. Die Möhren und Sellerie in feine Streifen schneiden und Lauch in feine Scheiben schneiden, bissfest garen. In Öl schwenken.
3. Für die **Zitronensoße** aus Butter und Mehl eine helle Einbrenne herstellen und diese hellgelb garen. Mit Brühe, Milch und Sahne aufgießen, aufkochen lassen. Abschmecken mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Kurz vor dem Servieren gehackten Dill unterrühren.
4. Für den **Blattspinat** das Öl erhitzen und Zwiebelwürfel und Knoblauch darin anbraten. Spinat und Zitronensaft zugeben, garen. Mit Milch aufgießen und mit Sahne verfeinern. Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat.
5. Die **Kartoffeln** schälen und in Salzwasser garen.
6. Für die **Rote Grütze** die Stärke in 4 EL Kirschsaff anrühren. Den restlichen Saft mit dem Zucker zum Kochen bringen, die Stärke einrühren und einmal aufkochen lassen. Die Kirschen und die Beeren vorsichtig unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (1015 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
801 kcal	37,7 g	84,8 g	34,1 g	9,4 mg	0,5 mg	260 µg	106,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
458 mg	212 mg	9,1 mg	13,6 g

Birnenkompott (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

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

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

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

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
101 kcal	0,8 g	25,2 g	1,6 g	1,4 mg	0,1 mg	29 µg	5,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
19 mg	20 mg	0,6 mg	4,8 g

Radieschen-Gurkensalat mit Joghurtdressing (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 0,75 kg Radieschen
- 0,75 kg Salatgurke
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 30 ml Rapsöl
- 30 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Zucker
- 5 g Dill frisch

1. Für den **Salat** die Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Gurken waschen, schälen, ebenfalls in Scheiben schneiden oder hobeln. Ein Dressing herstellen aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und gehacktem Dill. Das Dressing mit dem Gemüse vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (184 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
67 kcal	3,7 g	6,7 g	2,3 g	0,6 mg	0,1 mg	33 µg	29,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
66 mg	17 mg	0,6 mg	1,8 g

Bananenmüsli mit Leinsamen (Woche 3, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Frühstück

- 1,25 kg Banane
- 20 ml Zitronensaft
- 0,4 kg Haferflocken
- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Orangensaft
- 50 g Honig
- 20 g Leinsamen

1. Für das **Müsli** die Bananen schälen. Die Hälfte der Bananen mit einer Gabel zerdrücken, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Das Bananenmus mit Joghurt, Orangensaft, Honig sowie Haferflocken und Leinsamen vermischen. Dann die Bananenscheiben zugeben und vorsichtig unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (344 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
372 kcal	6,1 g	68,7 g	12,4 g	1,1 mg	0,4 mg	69 µg	25,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
200 mg	113 mg	2,5 mg	6,9 g

Chinakohlsalat; Grüner Bohneneintopf, Vollkornbrötchen; Bananenpudding (Woche 3, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 1,4 kg Chinakohl
- 100 g Mandarine Konserve abgetropft
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 50 ml Zitronensaft
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Petersilie frisch
- 5 g Schnittlauch frisch

Hauptgericht

- 40 ml Rapsöl
- 0,2 kg Zwiebeln
- 2,5 l Trinkwasser
- 20 g Gemüsebrühe gekörnt
- 0,25 kg Möhren frisch oder TK
- 0,25 kg Knollensellerie frisch oder TK
- 0,25 kg Lauch frisch oder TK
- 0,25 kg Kartoffeln
- 0,2 kg Bohnen grün frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

0,75 kg Vollkornbrötchen

Dessert

- 1,2 l Milch 1,5 % Fett
- 80 g Vanillepuddingpulver
- 80 g Zucker
- 0,5 kg Banane
- 15 ml Zitronensaft
- 30 g Schokoladenstreusel

1. **Chinakohl** vom Strunk befreien, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Mandarinen abtropfen lassen. Chinakohlstreifen und Mandarinen in eine Schüssel geben. Aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräutern ein Dressing herstellen. Den Salat mit dem Dressing vermischen.
2. Für den **Eintopf** das Gemüse waschen, putzen und in Würfel mit einer Kantenlänge von ca. 1 cm schneiden. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln in dem Rapsöl anschwitzen. Mit Wasser auffüllen und würzen. Die Kartoffeln und das Gemüse je nach Garzeit in die Suppe geben, garen. Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Brühpulver abschmecken.
3. Pro Person ein **Vollkornbrötchen** à 75 g zum Eintopf reichen.
4. Für den **Vanillepudding** das Puddingpulver in etwas kalter Milch anrühren. Die restliche Milch mit dem Zucker zum Kochen bringen. Das angerührte Puddingpulver hinzugeben und mit einem Schneebesen einrühren, aufkochen lassen. Die Bananen schälen und mit dem Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren. Das Bananepüree unter den Pudding rühren. Den Bananenpudding portionieren und mit Schokostreuseln garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (835 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
511 kcal	11,0 g	91,6 g	16,2 g	3,0 mg	0,4 mg	164 µg	61,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
329 mg	148 mg	4,9 mg	12,3 g

Wachsbohnenalat

(Woche 3, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 1,5 kg Wachsbohnen Konserve abgetropft
- 100 g Zwiebeln
- 50 ml Kräuteressig
- 50 ml Rapsöl
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Schnittlauch frisch

1. Für den **Salat** die Bohnen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ein Dressing herstellen aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl und mit den Bohnen und Zwiebeln vermischen. Etwas durchziehen lassen, portionieren und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (171 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
99 kcal	5,3 g	12,0 g	2,5 g	1,7 mg	0,0 mg	12 µg	9,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
71 mg	34 mg	1,2 mg	4,5 g

Orangen-Ananas-Shake (Woche 3, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 1 l Orangensaft
- 1 l Ananassaft
- 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 (207 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
111 kcal	0,6 g	23,0 g	1,9 g	0,3 mg	0,1 mg	24 µg	54,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
33 mg	34 mg	0,8 mg	1,0 g

Rinderbrühe mit Gemüse- und Reiseinlage; Rinderroulade, Bratensoße, Apfelrotkraut, Kartoffelklöße; Erdbeerfruchteis

(Woche 3, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

60 g Reis parboiled roh
 0,2 kg Möhren
 0,2 kg Zucchini
 50 g Bleichsellerie
 50 g Lauchzwiebeln
 20 ml Rapsöl
 1,5 l Rindfleischbrühe
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Petersilie frisch

Hauptgericht

60 ml Rapsöl
 1 kg Rinderrouladen (10 Stück à 100 g)
 100 g Senf mittelscharf
 100 g Roher Schinken (Lachsschinken)
 0,5 kg Gewürzgurke
 0,5 kg Möhren
 0,15 kg Lauch
 0,5 l Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer

0,15 kg Zwiebeln
 20 ml Rapsöl
 1 kg Rotkohl
 0,2 kg Apfel
 0,25 l Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer, Gewürznelke, Lorbeer

3 g Maisstärke
 2 kg Kartoffelklöße tiefgefroren (Convenience)
 Jodsalz

Dessert

0,6 kg Erdbeerfruchteis

1. Für die **Suppe** den Reis in Salzwasser bissfest garen, abgießen, beiseite stellen. Das Gemüse waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und die Gemüswürfel 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 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 **Rotkohl** Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten. Den Rotkohl in Streifen raspeln und Apfel in kleine Stücke schneiden. Beides zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsebrühe aufgießen, Gewürze hinzufügen und 30 bis 40 Minuten garen. Mit etwas Maisstärke abbinden.
4. Die **Kartoffelklöße** nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.
5. Das **Eis** portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (912 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
664 kcal	20,8 g	88,2 g	34,6 g	5,8 mg	0,5 mg	75 µg	74,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
200 mg	128 mg	6,4 mg	11,4 g

Tomatensalat mit Basilikum

(Woche 3, 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 3

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	8133	4686	19619	210,9	159,8	628,8	84,8	38,6	3,9	1004	528,6	2981	1037	38,6
Montag	1108	721	3019	28,7	26,2	98,4	15,1	5,2	0,4	126	88,9	662	126	3,5
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Karottenrohkost	132	95	397	1,1	5,2	12,5	3,7	1,5	0,1	22	5,5	28	16	0,5
Nudelauflauf mit Brokkoli, Möhre, Lauch	421	390	1636	21,0	9,7	58,1	7,9	1,9	0,2	78	60,8	370	66	2,3
Käsesoße	128	144	604	5,7	10,8	6,2	0,3	1,4	0,0	9	1,6	216	13	0,1
Obstsalat (Birne, Apfel, Kiwi, Banane)	127	92	383	0,9	0,5	21,5	3,2	0,5	0,0	17	21,0	18	22	0,5
Dienstag	1023	702	2938	37,1	20,5	95,5	9,6	3,1	0,8	122	35,2	537	124	5,2
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
Pizza mit Kochschinken, Zwiebeln, Champignons	340	487	2042	31,0	15,6	58,3	6,5	1,7	0,7	107	27,4	347	83	4,1
Birne "Helene" (gedünstete Birne mit Schokopudding)	156	146	612	3,8	2,6	27,1	1,5	0,7	0,0	7	1,8	116	19	0,5
Mittwoch	1056	637	2669	23,8	19,4	93,9	8,2	4,8	0,6	94	58,5	413	160	5,6
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Kopfsalat mit Joghurtdressing	85	39	164	1,5	2,5	3,1	0,9	0,6	0,0	28	8,4	38	9	0,2
Zucchini mit Champignon-Parmesan-Füllung	260	228	954	12,1	11,9	19,7	3,6	2,4	0,4	26	31,8	243	48	2,4
Tomatensoße	115	41	171	0,9	2,6	4,0	1,3	1,3	0,0	6	5,1	21	8	0,4
Vollkornreis	180	229	958	5,0	1,3	49,2	1,4	0,4	0,1	11		11	74	2,2
Erdbeerquark	116	101	423	4,3	1,2	17,9	1,0	0,1	0,0	23	13,3	71	13	0,4
Donnerstag	1284	649	2720	36,5	24,2	76,4	14,5	7,2	0,6	164	103,4	291	111	3,9
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Tomatensuppe	244	92	386	1,9	6,4	7,9	2,6	3,0	0,0	13	10,0	40	15	0,5
Hühnerfrikassee	257	227	954	21,8	12,6	7,0	0,9	2,3	0,1	39	11,4	107	31	1,3
Erbsen und Möhren	183	127	531	6,0	2,8	22,5	6,9	1,0	0,3	67	13,8	42	32	1,3
Spätzle	150	132	552	5,3	2,0	23,3	0,8	0,4	0,0	12		12	6	0,4
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	1315	801	3349	34,1	37,7	84,8	13,6	9,4	0,5	260	106,2	488	221	9,1
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Selleriesuppe	266	106	442	3,7	6,0	11,4	4,5	2,0	0,1	52	9,1	120	21	0,5
Gebratenes Lachsfilet	89	226	946	17,4	14,3	7,3	0,5	2,7	0,1	30	0,8	3	23	0,4
Zitronensoße	120	128	535	1,5	9,8	8,5	0,4	0,8	0,0	4	4,2	53	8	0,1
Blattspinat	206	114	475	6,4	7,0	7,2	3,9	3,5	0,1	126	40,2	238	103	5,5
Salzkartoffeln	200	146	608	3,8	0,0	32,4	2,4	0,1	0,1	18	29,7	18	42	1,7
Rote Grütze	135	81	342	1,3	0,5	18,0	2,0	0,3	0,0	30	22,1	25	15	0,8
Samstag	1135	511	2144	16,2	11,0	91,6	12,3	3,0	0,4	164	61,9	359	157	4,9
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Chinakohlsalat mit Joghurt-Mandarinendressing	173	59	249	2,2	2,7	7,2	2,6	0,8	0,1	96	40,4	79	20	0,9
Grüner Bohneneintopf	396	96	401	2,7	4,5	13,3	3,4	1,2	0,1	40	14,0	79	24	0,9
Vollkornbrötchen	75	174	729	6,3	1,2	36,8	5,0	0,8	0,2	14		20	68	2,3
Bananenpudding	191	183	765	5,0	2,7	34,4	1,3	0,2	0,1	13	7,6	150	36	0,8
Sonntag	1212	664	2780	34,6	20,8	88,2	11,4	5,8	0,5	75	74,5	230	137	6,4
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Rinderbrühe mit Gemüse- und Reiseinlage	221	70	289	2,7	2,3	10,4	2,1	0,8	0,1	15	8,1	43	15	0,6
Rinderroulade mit Soße	268	234	981	24,2	11,6	9,1	2,7	2,4	0,2	22	6,1	64	54	3,8
Apfelrotkohl	163	69	290	1,9	2,7	10,9	3,3	2,3	0,1	24	33,0	45	17	0,5
Kartoffelklöße	200	206	864	5,0	3,2	39,9	3,1	0,3	0,1	12	24,9	24	38	1,1
Erdbeerfruchtis	60	85	356	0,9	1,1	17,8	0,4	0,1	0,0	2	2,5	25	4	0,2
Gesamtsumme Woche	8133	4686	19619	210,9	159,8	628,8	84,8	38,6	3,9	1004	528,6	2981	1037	38,6