

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.2

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. 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 4	2
Mengenangaben für Komponenten Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Abendessen ...	3
<u>Montag</u>	
Birnenmüsli mit Cranberries und Walnüssen	4
Eisbergsalat mit Joghurtdressing; Hirseauflauf mit Apfel; Pfirsichjoghurt	5
Mandarinenkompott	7
Kohlrabi-Radieschen-Salat	8
<u>Dienstag</u>	
Karotten-Mehrfrucht-Shake	9
Zucchini-suppe; Bolognesesoße (Rind), Möhrengemüse, Spaghetti; Vanillepudding	10
Eisbergsalat mit Joghurt-Orangendressing	12
<u>Mittwoch</u>	
Aprikosen-Joghurt	13
Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing; Pilzragout, Semmelknödel; Himbeerquark	14
Möhren-Apfel-Rohkost	16
<u>Donnerstag</u>	
Mango-Porridge	17
Hühnerbrühe mit Gemüse-Nudel-Einlage; Indisches Putencurry mit Ananas und Erbsen, Naturreis; Orange	18
Erdbeermilch-Shake	19
Bohnensalat	20
<u>Freitag</u>	
Möhrensuppe mit Sesam; Matjesfilets „Hausfrauen Art“ (mit Zwiebel und Apfel), Salzkartoffeln, Obstsalat (Kiwi, Banane, Ananas, Mandarine)	21
Apfelkompott	23
Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing	24
<u>Samstag</u>	
Himbeermüsli mit Mandeln	25
Krautsalat; Möhren-Kartoffel-Eintopf; Milchreis mit Zucker und Zimt	26
Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing	27
<u>Sonntag</u>	
Apfel-Trauben-Shake	28
Blumenkohlsuppe; Schweinemedallion, Zwiebelrahmsoße, Bohnengemüse, Spätzle; Zitronensorbet	29
Tomatensalat mit Basilikum	31
Übersicht der Nährstoffe im Speisenplan Woche 4	32

Speisenplanübersicht: Nährstoffoptimierter Speisenplan Nr. 2, 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 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 Hirseauflauf mit Apfel Pfirsichjoghurt	Mineralwasser Zucchini- suppe Bolognese (Rind) mit Parmesan, Möhrengemüse, Spaghetti 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 Schweinemedaillons Zwiebelrahmsoupe, Bohngemüse, Spätzle 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 4

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Frühstück	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 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 Erdbeersshake	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 25 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 4, 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; Hirseauflauf mit Apfel; Pfirsichjoghurt (Woche 4, 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

1,5 l Milch 1,5 % Fett
0,6 kg Hirse
60 g Zucker
Vanilleschote
Jodsalz
5 Eigelb
5 Eiweiß
20 g Sesam
0,75 kg Quark < 10 % Fett
30 g Weizenkeime
15 ml Rapsöl
1,8 kg Apfel
30 g brauner Zucker
Zimt

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. Für den **Hirseauflauf** die Milch mit der Vanille zum Kochen bringen, Hirse hineingeben und etwa 30 Minuten quellen lassen. Anschließend die Vanilleschote entfernen. Das Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Das Eigelb schaumig rühren. Quark mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig rühren. Eigelb mit Sesam und Weizenkeimen sowie die abgekühlte Hirsemasse mit dem Quark vermischen. Den Eischnee mit einem Schneebesen unterziehen. Die Masse teilen. Den ersten Teil in eine gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Die geschnittenen oder geraspelten Äpfel darauf verteilen und den zweiten Teil der Masse darüber geben. Backen bei 200°C für ca. 35 bis 40 Minuten. Mit braunem Zucker und Zimt bestreuen.
3. 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 (713 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
598 kcal	13,0 g	94,6 g	26,5 g	4,0 mg	0,3 mg	125 µg	23,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
384 mg	99 mg	4,4 mg	6,7 g

Mandarinkompott (Woche 4, 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 4, 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 Brunnenkresse

2. 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 4, 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; Bolognesesoße (Rind), Möhengemüse, Spaghetti; Vanillepudding (Woche 4, 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

30 ml Rapsöl
 1 kg Rinderhackfleisch roh
 0,3 kg Zwiebeln
 1 kg Tomaten
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Zucker
 20 g Kräuter der Provence frisch
 0,7 kg Möhren
 20 ml Rapsöl
 100 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

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

0,8 kg Spaghetti roh
 Jodsalz

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 die **Bolognesesoße** Fleisch und Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl glasig andünsten. Karotten- und Tomatenwürfel hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen und mit Zucker, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken. Zu den Spaghetti reichen. Mit geriebenem Parmesan (10 g pro Person) bestreut servieren.
3. Für das **Gemüse** die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In gewürzter Brühe bissfest garen. Mit Pfeffer abschmecken und mit Butter verfeinern. Die Möhren mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
4. Die **Spaghetti** in reichlich Salzwasser garen, abgießen.
5. 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 (1068 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
894kcal	31,3 g	116,5 g	42,5 g	6,4 mg	0,6 mg	94 µg	45,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
417 mg	137 mg	5,8 mg	15,7 g

Eisbergsalat mit Joghurt-Orangen-Dressing (Woche 4, 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 4, 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; Pilzragout, Semmelknödel; Himbeerquark (Woche 4, 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

0,6 kg Weizenbrötchen
 0,45 l Milch 1,5 % Fett
 60 g Butter
 25 ml Rapsöl
 15 g Petersilie frisch
 5 Eier
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat

1,5 kg Champignons
 0,25 kg Zwiebeln
 25 ml Rapsöl
 0,35 l Gemüsebrühe
 0,25 l Milch 1,5 % Fett
 20 ml Sojasoße
 15 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Maisstärke

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 die **Semmelknödel** Brötchen in Scheiben schneiden. Milch mit der Butter erhitzen und die Brötchenscheiben damit begießen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Petersilie hacken. Eingeweichte Brötchenscheiben, Zwiebeln und Petersilie mit den Eiern vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Masse zu Rollen formen und diese fest in Frischhaltefolie einwickeln. Ränder der Folie zuknoten und die Knödel in köchelndem Wasser ca. 20 Minuten garen. Die gegarten Knödelrollen aus dem Wasser nehmen, auspacken und mit einem Messer in Scheiben schneiden.
3. Für das **Pilzragout** die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten, Champignons hinzufügen und mit andünsten. Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Mit Sojasoße, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Maisstärke binden.

4. 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 (605 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
616 kcal	25,5 g	74,5 g	25,6 g	4,3 mg	0,4 mg	141 µg	29,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
267 mg	81 mg	4,1 mg	9,8 g

Möhren-Apfel-Rohkost (Woche 4, 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	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
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	Ballaststoffe
23 mg	13 mg	0,5 mg	3,3 g

Mango-Porridge (Woche 4, 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; Indisches Putencurry mit Ananas und Erbsen, Naturreis; Orange

(Woche 4, 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

- 0,86 kg Putenbrustfilet roh
 - 0,3 kg Zwiebeln
 - 60 ml Rapsöl
 - 0,5 l Milch 1,5 % Fett
 - 50 g Weizenmehl Type 405
 - 0,5 l Gemüsebrühe
 - 0,3 kg Ananas Konserve abgetropft
 - 0,15 kg Erbsen grün frisch oder TK
 - 100 ml Schlagsahne 30 % Fett
 - Jodsalz, Pfeffer, Kurkuma
-
- 0,5 kg Naturreis roh
 - 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 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 das **Putencurry** Putenbrust in Stücke schneiden und mit Zwiebelwürfeln in Öl anbraten. Milch mit Mehl verrühren und zusammen mit der Gemüsebrühe das Fleisch ablöschen und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Ananas hinzufügen, mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer, Curry und Kurkuma abschmecken.
3. Den **Reis** in Salzwasser garen.
4. Die **Orangen** waschen und portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (782 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
577 kcal	15,4 g	83,9 g	27,4 g	3,4 mg	0,4 mg	82 µg	84,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
210 mg	128 mg	3,8 mg	8,2 g

Erdbeermilch-Shake (Woche 4, 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 4, 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; Matjesfilets „Hausfrauen Art“ (mit Zwiebeln und Apfel), Salzkartoffeln; Obstsalat (Kiwi, Banane, Ananas, Mandarine) (Woche 4, 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
 5 g Zucker
 0,85 kg Matjesfilets
 0,2 kg Gewürzgurke abgetropft
 100 g Zwiebeln
 0,2 kg Apfel

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 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 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 (820 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
685 kcal	27,7 g	84,2 g	25,7 g	4,1 mg	0,4 mg	70 µg	73,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
280 mg	154 mg	4,5 mg	9,9 g

Apfelkompott (Woche 4, 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 4, 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 gewürfelte 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 4, 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; Möhren-Kartoffel-Eintopf; Milchreis mit Zucker und Zimt (Woche 4, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

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

Hauptgericht

- 0,2 kg Zwiebeln
- 1,5 kg Kartoffeln
- 1 kg Möhren frisch oder TK
- 40 ml Rapsöl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 0,15 kg Kräuterfrischkäse mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Petersilie

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** Zwiebelwürfel in Rapsöl andünsten, Kartoffelwürfel zufügen, mit der Gemüsebrühe auffüllen, salzen und 15 Minuten garen. Die Karottenscheiben zufügen und 5 Minuten mit garen. Den Kräuterfrischkäse unter die Kartoffel-Möhren-Masse rühren, etwa 5 Minuten ziehen lassen und ggf. mit Pfeffer und Jodsalz nachwürzen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
3. Für den **Milchreis** die Milch mit einer Prise Salz, dem Zucker und Vanillezucker zum Kochen bringen. Den Milchreis einstreuen und etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen. Die abgeriebene Zitronenschale unterrühren. Portionieren und mit Zimt bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (791 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
532 kcal	13,8 g	89,6 g	15,4 g	5,0 mg	0,4 mg	85 µg	107,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
314 mg	105 mg	2,7 mg	10,3 g

Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing

(Woche 4, 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 4, 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; Schweinemedallions, Zwiebelrahmsoße, Bohnengemüse, Spätzle; Zitronensorbet

(Woche 4, 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
- 15g Weizenstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat
- 10 g Petersilie

Hauptgericht

- 1 kg Schweinefilet roh
- Jodsalz, Pfeffer

- 40 ml Rapsöl

-
- 0,5 l Gemüsebrühe

- 0,2 kg Zwiebeln

- 0,2 l Milch 1,5 % Fett

- 100 ml Schlagsahne 30 % Fett

- Jodsalz, Pfeffer

- 20 g Maisstärke

- 10 g Schnittlauch frisch

-
- 0,15 kg Zwiebeln

- 20 ml Rapsöl

- 1,6 kg Bohnen grün frisch oder TK

- 2 g Knoblauch

- 8 g Gemüsebrühe gekörnt

- Jodsalz

-
- 0,75 kg Spätzle roh

- Jodsalz

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 **Schweinelende** in Medaillons schneiden, diese mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in Öl braten. Warm stellen. In der gleichen Pfanne Zwiebelwürfel anbraten, mit Gemüsebrühe, Milch und Sahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden. Das Fleisch mit der Soße und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.
3. Für das **Bohngemüse** die Zwiebeln und Knoblauch in dem Rapsöl anschwitzen. Die Bohnen unter Dampf bissfest garen und zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und gekörnter Brühe abschmecken. Die Hitzezufuhr verringern und das Gericht kurz ziehen lassen.
4. Die **Spätzle** in reichlich Salzwasser garen, abgießen.
5. Das **Eis** portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (831 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
604 kcal	20,8 g	71,8 g	36,9 g	4,3 mg	0,7 mg	110 µg	73,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
267 mg	91 mg	3,5 mg	8,6 g

Tomatensalat mit Basilikum

(Woche 4, 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 4

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Eiweiß [g]	Fett	KH [g]	Ballast [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Folat [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]
Gesamtsumme	7711	4505	18850	199,8	147,4	615,2	69,0	31,5	3,2	706	436,6	2348	858	28,8
Montag	1013	598	2501	26,5	13,0	94,6	6,7	4,0	0,3	125	23,6	414	108	4,4
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Eisbergsalat mit Joghurt dressing	75	37	154	1,3	2,4	2,5	0,6	0,7	0,0	30	4,3	35	7	0,3
Hirseauflauf mit Apfel	511	443	1853	23,5	9,9	66,3	5,3	2,6	0,3	86	15,6	301	84	3,7
Pfirsichjoghurt	127	118	494	1,7	0,7	25,8	0,8	0,7	0,0	9	3,6	48	8	0,4
Dienstag	1368	894	3738	42,5	31,3	116,5	15,7	6,4	0,6	94	45,6	447	146	5,8
Natürliches Mineralwasser	300											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
Bolognesesoße (Rind) mit Parmesan	288	334	1401	25,0	20,3	15,2	4,3	2,7	0,2	38	21,0	164	47	3,1
Möhrengemüse	208	91	380	1,6	2,5	18,2	5,7	1,1	0,2	22	6,0	43	19	0,6
Spaghetti	160	254	1064	8,9	0,9	53,7	3,6	0,1	0,1	16		15	34	0,8
Vanillepudding	143	132	554	4,4	2,1	23,5	0,0	0,0	0,0	6	1,5	151	16	0,2
Mittwoch	905	616	2579	25,6	25,5	74,5	9,8	4,3	0,4	141	29,6	297	90	4,1
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
Pilzragout mit Semmelknödeln	387	407	1704	19,3	16,2	48,8	6,2	2,5	0,3	87	12,4	161	49	3,1
Himbeerquark	116	103	433	4,5	1,1	18,8	2,2	0,4	0,0	19	7,2	82	20	0,6
Donnerstag	1082	577	2417	27,4	15,4	83,9	8,2	3,4	0,4	82	84,1	240	137	3,8
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
Indisches Putencurry mit Ananas und Erbsen	256	248	1038	19,4	11,6	17,2	2,1	1,9	0,1	32	9,8	98	35	1,2
Naturreis	150	190	797	4,2	1,1	41,0	1,2	0,3	0,1	9		9	62	1,8
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	KH [g]	Ballast [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Folat [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]
Freitag	1120	685	2865	25,7	27,7	84,2	9,9	4,1	0,4	70	73,1	310	163	4,5
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
Matjesfilets "Hausfrauen Art"	221	302	1264	18,2	21,5	8,7	0,7	1,7	0,1	18	7,3	147	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
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	1091	532	2226	15,4	13,8	89,6	10,3	5,0	0,4	85	107,2	344	114	2,7
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
Möhren-Kartoffeleintopf	440	217	907	6,2	5,8	36,6	5,3	1,4	0,2	32	27,4	59	45	1,7
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	1131	604	2525	36,9	20,8	71,8	8,6	4,3	0,7	110	73,5	297	100	3,5
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
Gebratene Schweinemedallions mit Zwiebel-Rahmsoße	177	195	816	22,4	10,2	3,5	0,6	1,7	0,4	7	2,5	45	24	1,3
Bohngengemüse (mit Knoblauch und Zwiebel)	178	83	352	4,3	2,5	15,4	3,4	0,6	0,1	59	25,0	113	34	1,1
Spätzle	150	132	552	5,3	2,0	23,3	0,8	0,4	0,0	12		12	6	0,4
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	7711	4505	18850	199,8	147,4	615,2	69,0	31,5	3,2	706	436,6	2348	858	28,8