

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan Nr.2

Woche 1

(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 1** 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 1	2
Mengenangaben für Komponenten Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Abendessen ...	3
Montag	
Apfel-Müsli mit Rosinen und Haselnüssen	4
Karottenrohkost mit Walnüssen; vegetarische Kohlrabi-Spinat-Lasagne; Obstsalat ..	5
Ananaskompott.....	7
Eisbergsalat mit Gurken	8
Dienstag	
Kirsch-Bananen-Shake.....	9
Hühnerbrühe mit Gemüse- und Nudleinlage; Geflügelfrikadelle, Bratensoße, Blumenkohl, Kartoffelpüree; Birne „Helene“ (Birne mit Schokosoße)	10
Paprikasalat mit Honig-Senf-Dressing	12
Mittwoch	
Mango-Joghurt	13
Kopfsalat mit Joghurtdressing; Möhrenbolognese mit Parmesan, Petersilien- Vollkornreis; Erdbeerquark	14
Rote Beete-Apfel-Salat	16
Donnerstag	
Pfirsich-Porridge	17
Tomatensuppe; Rindergeschnetzeltes in Champignonsoße, Spätzle; Orange.....	18
Heidelbeer-Milchshake	19
Gebratener Zucchini-Salat.....	20
Freitag	
Selleriesuppe; gedünstetes Lachsfilet, Dillsoße, Wurzelgemüse (Karotte, Lauch, Sellerie), Basmatireis; Rote Grütze	21
Birnenkompott	23
Radieschen-Gurken-Salat mit Joghurtdressing	24
Samstag	
Bananenmüsli mit Leinsamen.....	225
Chinakohlsalat mit Joghurt-Mandarinendressing; vegetarischer Linseneintopf, Vollkornbrot; Bananenpudding	26
Wachsbohnenalat	28
Sonntag	
Orangen-Ananas-Shake	29
Rinderbrühe mit Gemüse- und Reiseinlage; Schweinebraten, Bratensoße, Apfelrotkohl, Kartoffelklöße; Erdbeerfruchteis	30
Tomatensalat mit Basilikum.....	32
Übersicht der Nährstoffe im Speisenplan Woche 1	33

Speisenplanübersicht: Nährstoffoptimierter Speisenplan Nr. 2, Woche 1

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 Pfirsich-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 Knäckebrot, Kräuterfrischkäse, Möhrensticks	Mineralwasser Apfel	Apfelschorle Butterkekse	Mineralwasser Orangen-Ananasshake
Mittagessen	Mineralwasser Karottenrohkost mit Walnüssen veg. Kohlrabi-Spinat-Lasagne Obstsalat	Mineralwasser Hühnerbrühe m. Gemüseeinlage Geflügelfrikadelle mit Soße, Blumenkohl, Kartoffelpüree Birne mit Schokosoße	Mineralwasser Kopfsalat mit Joghurt-dressing Möhrenbolognese mit Parmesan, Vollkornreis Erdbeerquark	Mineralwasser Tomatensuppe Rindergeschnetzeltes mit Champignons, Spätzle Orange	Mineralwasser Selleriesuppe Lachsfilet in Dillsoße, Wurzelgemüse (Lauch, Sellerie, Möhre), Basmatireis Rote Grütze	Mineralwasser Chinakohlsalat Vegetarischer Linseneintopf Vollkornbrot Bananenpudding	Mineralwasser Rinderbrühe mit Einlage Schweinebraten mit Soße, Apfelrotkohl, Kartoffelknödel 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 Joghurdressing	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 1

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-Bananshake	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 25 g Butterkäse Tomatensalat mit Basilikum

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

Zutaten für 10 Personen:

Frühstück

- 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 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)
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 mit Walnüssen; vegetarische Kohlrabi-Spinat-Lasagne; Obstsalat (Birne, Apfel, Kiwi, Banane) (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

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

Hauptgericht

- 0,3 kg Zwiebeln
- 2 g Knoblauch
- 30 ml Rapsöl
- Lorbeerblatt
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 1 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat
- 10 ml Zitronensaft
- 1,5 kg Kohlrabi frisch oder TK
- 0,5 kg Blattspinat frisch oder TK
- 2 g Estragon frisch
- 1 kg Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
- 0,2 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.
- 30 g Sonnenblumenkerne

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. Für jede Portion eine Walnusshälfte als Garnitur beiseitelegen. Die übrigen Walnüsse fein mahlen und unter die Rohkost geben. Die Rohkost portionieren und mit Walnuss und gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für die **Lasagne** Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und zusammen mit dem Lorbeerblatt andünsten. Mehl unterrühren, kurz anschwitzen und mit Milch auffüllen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Bechamelsoße mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Blattspinat abwechselnd mit Lasagneblättern und Bechamelsoße in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (200°C) etwa 30 bis 40 Minuten backen.
3. 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 (831 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
795 kcal	25,7 g	117,0 g	28,9 g	8,0 mg	0,5 mg	180 µg	115,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
633 mg	212 mg	5,0 mg	15,6 g

Ananaskompott (Woche 1, 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 1, 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

- 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 1, 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; Geflügelfrikadelle, Bratensoße, Blumenkohl, Kartoffelpüree; Birne „Helene“ (mit Schokosoße) (Woche 1, 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

- 1,4 kg Geflügelfrikadelle (Convenience)
- 50 ml Rapsöl

- 50 g Bratensoße Trockenpulver
- 0,9 l Trinkwasser
- 50 ml Schlagsahne 30 % Fett

- 2 kg Blumenkohl frisch oder TK
- Jodsalz, Muskat
- 40 g Butter

- 1,6 kg Kartoffeln mehlig kochend
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 20 g Butter
- Jodsalz, Muskat

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 Gemüsegewürfel 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. Die **Geflügelfrikadellen** von beiden Seiten in Öl braten bis sie gar sind.
3. Die **Bratensoße** nach Anleitung zubereiten und mit Sahne verfeinern.
4. Für den **Blumenkohl** das Gemüse in Salzwasser bissfest garen und mit Muskat würzen, in Butter schwenken.
5. Für das **Kartoffelpüree** die Kartoffeln garen, durch eine Kartoffelpresse drücken, mit Milch und Butter zu einem Püree vermischen und mit Salz und Muskat abschmecken.

6. 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 (1044 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
712 kcal	23,5 g	88,2 g	41,0 g	3,7 mg	0,6 mg	96 µg	105,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
320 mg	125 mg	4,5 mg	11,9 g

Paprikasalat mit Honig-Senf-Dressing (Woche 1, 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 kleine 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 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 0,8 g 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; Möhrenbolognese mit Parmesan, Petersilien- Vollkornreis; Erdbeerquark (Woche 1, 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

50 ml Rapsöl
 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.

0,6 kg Naturreis roh
 Jodsalz
 20 g Petersilie frisch

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 **Möhrenbolognese** Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl glasig andünsten. Tomatenwürfel hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Soße pürieren und mit Zucker, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken. Karotten in Würfel schneiden und in Öl etwa 10 Minuten dünsten. Mit der Tomatensoße auffüllen und mit geriebenem Parmesan (10 g pro Person) bestreuen.
3. Den **Reis** in Salzwasser garen, abgießen und mit gehackter Petersilie vermischen und mit Möhrenbolognese servieren.
4. 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 (603 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
535 kcal	15,1 g	85,5 g	16,6 g	3,9 mg	0,3 mg	102 µg	45,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
281 mg	123 mg	3,9 mg	7,7 g

Rote Beete-Apfel-Salat (Woche 1, 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	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
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	Ballaststoffe
48 mg	36 mg	1,4 mg	5,6 g

Pfirsich-Porridge (Woche 1, 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; Rindergeschnetzeltes in Champignonsoße, Spätzle;

Orange (Woche 1, 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

- 1 kg Rindfleisch (z. B. Rinderhüfte)
 - 50 ml Rapsöl
 - 50 g Weizenmehl Type 405
 - 30 g Butter
 - 1 l Gemüsebrühe
 - 100 ml Milch 1,5 % Fett
 - 0,6 kg Champignons
 - Jodsalz, Pfeffer
-
- 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 und getrocknetem Basilikum. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Mit frisch gehacktem Basilikum bestreut servieren.
2. Für das **Rindergeschnetzelte** das Rindfleisch in Streifen schneiden und in Öl anbraten. Mit der Hälfte der Brühe aufgießen und schmoren lassen bis das Fleisch gar ist. Champignons vierteln. Aus Mehl und Butter eine Mehlschwitze herstellen und die restliche Gemüsebrühe unterrühren. Mit Milch legieren. Mehl-Butter-Bindung und Champignons zum Rindfleisch geben und garen. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wunsch abschmecken.
3. **Spätzle** in reichlich Salzwasser garen.
4. Die **Orangen** waschen und portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (793 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
543 kcal	24,8 g	51,5 g	30,9 g	6,1 mg	0,3 mg	72 µg	81,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
145 mg	64 mg	4,3 mg	8,7 g

Heidelbeer-Milchshake (Woche 1, 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 1, 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; gedünstetes Lachsfilet, Dillsoße, Wurzelgemüse (Karotte, Lauch, Sellerie), Basmatireis; Rote Grütze
 (Woche 1, 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 Weizenstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat
- 100 g Sahne 30 % Fett
- 10 g Petersilie frisch

Hauptgericht

- 40 g Weizenmehl Type 405
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 l Fischbrühe
- 10 g Gemüsebrühe gekörnt
- 20 ml Zitronensaft
- Jodsalz
- 40 ml Zitronensaft
- 1 kg Lachsfilets
- Jodsalz
- 10 g Dill frisch

- 0,5 kg Möhren frisch oder TK
- 0,5 kg Lauch frisch oder TK
- 0,5 kg Knollensellerie frisch oder TK
- Jodsalz
- 50 ml Rapsöl

- 0,5 kg Basmatireis roh
- Jodsalz

Dessert

- 0,4 l Kirschsafft
- 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. Für den **Lachs in Dillsoße** zunächst die Soße zubereiten. Dazu das Mehl mit etwas kalter Milch anrühren. Die restliche Milch mit Fischbrühe, gekörnter Brühe und Zitronensaft zum Kochen bringen und mit dem angerührten Mehl binden. Mit Salz abschmecken. Den Fisch nach dem 3S-System vorbereiten, also säubern, mit dem Zitronensaft säuern und salzen. Dann in die Soße legen und darin etwa 15 bis 20 Minuten garziehen lassen. Vor dem Servieren gehackten Dill unter die Soße rühren.
3. Das **Gemüse** waschen und putzen. Die Möhren und Sellerie in feine Streifen schneiden und Lauch in feine Scheiben schneiden, bissfest garen. In Öl schwenken.

4. Den **Reis** in Salzwasser garen, abgießen.
5. 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 (915 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
729 kcal	26,9 g	89,5 g	35,8 g	6,8 mg	0,4 mg	194 µg	49,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
345 mg	117 mg	2,9 mg	12,6 g

Birnenkompott (Woche 1, 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 1, 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	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
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	Ballaststoffe
66 mg	17 mg	0,6 mg	1,8 g

Bananenmüsli mit Leinsamen (Woche 1, 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; vegetarischer Linseneintopf, Vollkornbrot; Bananenpudding (Woche 1, 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

- 0,5 kg Möhren frisch oder TK
 - 0,5 kg Lauch frisch oder TK
 - 0,15 kg Knollensellerie frisch oder TK
 - 1 kg Kartoffeln
 - 0,25 kg Zwiebeln
 - 0,2 kg Linsen roh
 - 40 ml Rapsöl
 - 2 l Gemüsebrühe
 - Jodsalz, Pfeffer
 - 15 ml Essig
 - 5 g Zucker
-
- 0,6 kg Vollkornbrot

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** Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Kartoffeln klein würfeln, Porree in feine Ringe schneiden. Getrocknete Linsen in ein Sieb geben und kalt abspülen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Suppengemüse und Kartoffeln darin andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die Linsen hinzugeben. Die Suppe zum Kochen bringen und etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Den Eintopf abschmecken mit Salz, Pfeffer, Essig und einer Prise Zucker.
3. Pro Person eine Scheibe **Vollkornbrot** à 60 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 Bananenpüree unter den Pudding rühren. Den Bananenpudding portionieren und mit Schokostreuseln garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (890 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
631 kcal	14,5 g	111,6 g	20,7 g	5,1 mg	0,5 mg	213 µg	77,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
352 mg	157 mg	6,3 mg	18,1 g

Wachsbohnsalat

(Woche 1, 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 in 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 1, 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; Schweinebraten, Bratensoße, Apfelrotkohl, Kartoffelklöße; Erdbeerfruchteis

(Woche 1, 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

1,3 kg Schweinerücken (Schweinelachs)
 Jodsalz, Pfeffer

60 ml Rapsöl

50 g Bratensoße (Trockenpulver)

0,9 l Trinkwasser

50 g Sahne 30 % Fett

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 Gemüsegewürfel 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 **Braten** Fleisch würzen und im Öl rundherum anbraten. Im 80 °C heißen Ofen in ca. 90 min fertig garen.
3. Für die **Soße** den Bratenansatz vom Anbraten des Fleisches mit Wasser lösen, Soßenpulver einrühren, aufkochen und mit Sahne verfeinern.
4. 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.
5. Die **Kartoffelklöße** nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.
6. Das **Eis** portionieren.

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)
674 kcal	22,9 g	82,3 g	37,4 g	5,1 mg	0,9 mg	59 µg	68,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
161 mg	97 mg	5,0 mg	8,9 g

Tomatensalat mit Basilikum

(Woche 1, 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 1

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	8015	4620	19325	211,3	153,4	625,6	83,5	38,8	3,5	915	543,4	2447	957	31,8
Montag	1131	795	3325	28,9	25,7	117,0	15,6	8,0	0,5	180	115,3	663	221	5,0
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Karottenrohkost mit Walnüssen	142	167	700	2,7	12,3	13,6	4,2	4,1	0,2	29	5,5	37	30	0,8
Kohlrabi-Spinat-Lasagne	563	537	2242	25,3	13,0	81,9	8,3	3,5	0,2	134	88,8	579	160	3,7
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	1344	712	2977	41,0	23,5	88,2	11,9	3,7	0,6	96	105,9	350	134	4,5
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
Geflügelfrikadelle	145	221	921	24,4	10,0	8,5	0,6	1,8	0,0	13	0,8	31	24	1,2
Bratensoße (Convenience)	100	33	137	0,5	2,0	3,2	0,1	0,1	0,2	4	0,1	12	2	0,1
Blumenkohl, natur	204	88	370	5,2	4,0	10,9	6,2	0,2	0,1	48	72,8	43	26	0,9
Kartoffelpüree	212	157	653	4,8	2,5	28,4	1,9	0,1	0,1	17	24,4	75	40	1,4
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	903	535	2244	16,6	15,1	85,5	7,7	3,9	0,3	102	45,8	311	132	3,9
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
Möhrenbolognese mit Parmesan	220	166	695	5,7	10,1	15,1	4,3	2,7	0,1	37	21,0	159	26	1,0
Vollkornreis mit Petersilie	182	230	962	5,1	1,4	49,4	1,5	0,5	0,1	14	3,2	15	75	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	1093	543	2270	30,9	24,8	51,5	8,7	6,1	0,3	72	81,3	175	73	4,3
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Tomatensuppe	244	92	386	1,9	6,4	7,9	2,6	2,9	0,0	13	10,0	40	15	0,5
Rindergeschnetzeltes in Champignonsoße	249	248	1035	22,2	16,1	4,6	1,9	2,3	0,1	14	3,2	33	25	3,1
Spätzle	150	132	552	5,2	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	1215	729	3050	35,8	26,9	89,5	12,6	6,8	0,4	194	49,5	375	126	2,9
Natürliches Mineralwasser	300											30	9	
Selleriesuppe	277	137	571	3,9	9,2	11,7	4,5	2,1	0,1	53	9,2	128	22	0,5
Gedünstetes Lachsfilet in Dillsoße	197	218	910	23,2	11,2	4,6	0,2	2,5	0,2	47	7,0	82	41	0,5
Wurzelgemüse (Karotte, Lauch, Sellerie)	156	95	397	2,4	5,4	12,0	5,0	1,8	0,1	61	11,2	73	18	0,8
Basmatireis	150	198	828	5,0	0,5	43,1	0,9	0,1	0,0	5		36	21	0,2
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	1190	631	2642	20,7	14,5	111,6	18,1	5,1	0,5	213	77,0	382	166	6,3
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
Vegetarischer Linseneintopf	466	262	1092	9,2	8,4	41,9	9,3	3,6	0,3	95	29,1	100	68	3,3
Vollkornbrot	60	128	536	4,4	0,7	28,1	4,9	0,5	0,1	8		22	33	1,2
Bananenpudding	191	183	765	5,0	2,7	34,4	1,3	0,2	0,1	13	7,6	150	36	0,8
Sonntag	1140	674	2818	37,4	22,9	82,3	8,9	5,1	0,9	59	68,5	191	106	5,0
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
Schweinebraten (Schweinelachs)	96	211	883	26,4	11,7	0,1	0,0	1,6	0,5	2		13	21	2,4
Bratensoße (Convenience)	100	33	137	0,5	2,0	3,2	0,1	0,1	0,2	4	0,1	12	2	0,1
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
Erdbeerfruchteis	60	85	356	0,9	1,1	17,8	0,4	0,1	0,0	2	2,5	25	4	0,2
Gesamtsumme Woche	8015	4620	19325	211,3	153,4	625,6	83,5	38,8	3,5	915	543,4	2447	957	31,8