

2. Wochenspeisenplan

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
2.1	Backofengemüse (Paprika, Zucchini) mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarin-Kartoffelecken
2.2	Hähnchenbrustfilet mit Senf-Kräuterkruste, Blattspinat, Kartoffeln
2.3	Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurdip
2.4	Schweineschnitzel mit Salbei, Schinken (S) und Salbeisoße, Gemüsereis (Paprika, Zucchini)
2.5	Lachs-Champignon-Lauch-Lasagne
2.6	Kopfsalat mit Joghurtdressing
2.7	Lollo Rosso mit Apfel-Vinaigrette
2.8	Cappuccinocreme
2.9	Obstsalat (Ananas, Trauben, Apfel, Banane)
2.10	Frisches Obst: Banane

Nährstoffberechnung des 2. Wochenspeisenplans ohne Suppe

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
JOB&FIT 2. Woche Musterspeisenplan	3433	3168	13256	104	384	185	39	4	777	568	1566	750	32	44
Montag	764	691	2893	23	98	26	14	1	160	202	357	178	7	11
Backofengemüse (Paprika, Zucchini) mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarin-Kartoffelecken	641	496	2076	14	77	19	14	1	147	201	262	153	6	11
Cappuccinocreme	125	195	816	9	20	7	0	0	12	1	95	26	1	0
Dienstag	711	586	2449	13	78	40	5	0	249	111	347	221	10	10
Hähnchenbrustfilet mit Senf-Kräuterkruste, Blattspinat und Kartoffeln	544	462	1996	13	52	39	5	0	226	88	332	192	10	7
Obstsalat (Ananas, Trauben, Apfel, Banane)	147	108	453	0	26	1	1	0	24	20	15	26	1	3
Mittwoch	596	490	2049	22	71	14	7	0	107	122	157	118	3	9
Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurdip	496	396	1658	18	49	13	7	0	93	111	150	88	3	7
Banane	100	93	391	0	22	1	0	0	14	11	7	30	0	2
Donnerstag	746	666	2788	22	62	60	7	2	95	103	224	109	7	5
Schweineschnitzel mit Salbei, Schinken (S) und Salbeisoße, Gemüsereis (Paprika, Zucchini)	645	618	2587	19	53	56	6	2	72	96	164	98	7	4
Kopfsalat mit Joghurtdressing	101	48	200	3	3	4	1	0	23	7	59	11	0	1
Freitag	616	735	3078	28	78	47	5	0	166	30	481	123	5	10
Lachs-Champignon-Lauch-Lasagne	544	684	2863	25	72	47	4	0	144	23	435	114	4	9
Lollo Rosso mit Apfel-Vinaigrette	72	52	216	3	5	1	1	0	22	7	46	9	1	1

Wochenübersicht JOB&FIT Woche 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Backofengemüse (Paprika, Zucchini) mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarin-Kartoffelecken</p> <p>Cappuccinocreame</p>	<p>Hähnchenbrustfilet mit Senf-Kräuterkruste, Blattspinat und Kartoffeln</p> <p>Obstsalat (Ananas, Trauben, Apfel, Banane)</p>	<p>Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurdip</p> <p>Banane</p>	<p>Schweineschnitzel mit Salbei, Schinken (S) und Salbeisoße, dazu Gemüsereis (Paprika, Zucchini)</p> <p>Kopfsalat mit Joghurtdressing</p>	<p>Lachs-Champignon-Lauch-Lasagne</p> <p>Lollo Rosso mit Apfel-Vinaigrette</p>
<p>Nährwerte: 691 kcal / 2893 kJ 23 g Fett 98 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiß 11 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 586 kcal / 2449 kJ 13 g Fett 76 g Kohlenhydrate 41 g Eiweiß 10 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 490 kcal / 2049 kJ 18 g Fett 71 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 666 kcal / 2788 kJ 22 g Fett 60 g Kohlenhydrate 58 g Eiweiß 4 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 735 kcal / 3078 kJ 28 g Fett 78 g Kohlenhydrate 47 g Eiweiß 10 g Ballaststoffe</p>

2.1 Backofengemüse (Paprika, Zucchini) mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarin-Kartoffelecken

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Kartoffeln	25 kg	Kartoffelecken ungeschält
		Jodsalz, Pfeffer
		Paprikapulver
		Rosmarin frisch oder getrocknet
	500 ml	Rapsöl
	~ 250 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	10 kg	Paprikaschoten, gewürfelt frisch oder TK
	10 kg	Zucchinischeiben, frisch oder TK
		Knoblauch, fein gehackt frisch oder TK
	500 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
		Oregano frisch oder TK
		Thymian frisch
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	15 kg	Tomatenpüree Konserve
	200 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	800 g	Maisstärke
		Jodsalz, Pfeffer
		Cayennepfeffer, Paprikapulver
	500 g	Zucker
		Schnittlauch frisch oder TK
		Oregano frisch oder TK
		Basilikum frisch oder getrocknet
		~ 165 g
		2 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 2 x 80 ml
	1 kg	Parmesan 30 % Fett i. Tr., gerieben
	~ 10 g	Ausgabemenge pro Person
		\triangleq ~ 1 Esslöffel

1. Kartoffelecken mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarin würzen und mit dem Öl vermischen. Auf ein Blech geben und im Ofen/Kombidämpfer bei 200°C für ca. 20 Minuten garen.
2. Paprikastücke, Zucchinischeiben und gehackten Knoblauch mit Öl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern würzen und auf ein Blech geben. Im Ofen/Kombidämpfer bei 200°C für ca. 30 Minuten garen.
3. Tomaten mit der Brühe erhitzen und mit der Maisstärke abbinden. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Zucker sowie gehackten Kräutern.
4. Anrichten und mit geriebenem Käse servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (625 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
496 kcal	2077 kJ	13,9 g	77,3 g	18,6 g	13,7 mg	0,7 mg	147 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
201 mg	262 mg	153 mg	6,0 mg	11,0 g

2.2 Hähnchenbrustfilet mit Senf-Kräuterkruste, Blattspinat Kartoffeln

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	15 kg	Hähnchenbrustfilet ¹ frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
		Currypulver
	1,5 kg	Eiklar
	1,5 kg	Paniermehl
	500 g	Senf mittelscharf
		Oregano frisch oder getrocknet
	Rosmarin frisch oder getrocknet	
	Schnittlauch frisch oder TK	
	~ 140 g	Ausgabemenge pro Person
Spinat	300 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
		Knoblauch, fein gehackt frisch oder TK
	18 kg	Blattspinat frisch oder TK
	2,5 kg	Schmand 20 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer
		Muskat
	~ 220 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangleq ~ 250 ml
Kartoffeln	20 kg	Kartoffeln, vorwiegend festkochend, geschält
		Petersilie frisch oder TK
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person



¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 15 kg Rohware werden ca. 10,5 kg gegarte Ware.

1. Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer, Curry würzen. Eiweiß steif schlagen, Semmelmehl, Senf und gehackte Kräuter unterheben. Die Masse auf den Filets verteilen und bei 180°C etwa 20 Minuten im Ofen garen.

2. Öl erhitzen und Zwiebelwürfel und Knoblauch darin anbraten. Spinat zugeben, garen. Schmand zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

3. Kartoffeln garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (560 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
478 kcal	1996 kJ	12,7 g	52 g	39,1 g	4,6 mg	0,4 mg	226 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
91 mg	332 mg	195 mg	9,5 mg	7,1 g

2.3 Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurdip

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Gemüse	20 kg	Kartoffeln, festkochend geschält frisch
	500 ml	Rapsöl
	10 kg	Paprikastreifen rot oder grün frisch oder TK
	2 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	3 kg	Lauchringe frisch oder TK
		Paprikapulver
		Currypulver
	5 l	Gemüsebrühe
	2 l	Sahne 30 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer
		Chilipulver
	200 g	Maisstärke
	~ 430 g	Ausgabemenge pro Person
Topping	800 g	Mandelblättchen
	~ 8 g	Ausgabemenge pro Person
Dip	4 kg	Naturjoghurt 1,5% Fett
	2 kg	Frischkäse < 10 % Fett
		Knoblauch frisch oder TK
		Petersilie frisch oder TK
		Schnittlauch frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
~ 60 g	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml	



1. Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und bissfest garen.
2. Öl erhitzen und Paprikastreifen, Zwiebelwürfel und Lauchringe darin anbraten. Gegarte Kartoffeln zugeben, kurz mit braten. Paprikapulver und Curry zugeben, ebenfalls kurz mit braten. Ablöschen mit Gemüsebrühe und Sahne. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Chilipulver. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und Kartoffel-Curry damit binden.
Die Mandelscheiben in einer Pfanne goldbraun rösten. Beim Servieren über das Kartoffel-Curry streuen.
3. Für den Dip Joghurt, Frischkäse, feingehackten Knoblauch, gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen glatrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (500 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
396 kcal	1658 kJ	17,8 g	48,6 g	12,7 g	7,0 mg	0,3 mg	93 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
111 mg	150 mg	88 mg	2,9 mg	7 g

2.4 Schweineschnitzel mit Salbei, Schinken (S) und Salbeisoße, Gemüsereis (Paprika, Zucchini)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	20 kg	Schweineschnitzel ¹ frisch oder TK roh Jodsalz, Pfeffer Salbei frisch
	1 kg	Schweineschinkenspeck roh geräuchert
	500 ml	Rapsöl
	~ 150 g Ausgabemenge pro Person	
	Soße	250 ml
2 kg		Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
400 g		Weizenmehl Type 405
6 l		Milch, 1,5 % Fett
2 l		Fleischbrühe Jodsalz, Pfeffer Salbei frisch
~ 110 g Ausgabemenge pro Person		
2 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 2 x 60 ml		
Reis	5 kg	Reis ² ungeschält, roh
	300 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	4 l	Tomatensaft
	6 l	Trinkwasser
	8 kg	Paprikastreifen rot frisch oder TK
	8 kg	Zucchinischeiben frisch oder TK
	500 ml	Rapsöl Jodsalz, Pfeffer
	200 g	Zucker Kresse frisch
	~ 320 g Ausgabemenge pro Person	



¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 20 kg Rohware werden ca. 14 kg gegarte Ware.

² Durch das Garen verdreifacht sich ca. die Reismenge. Aus 5 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

- Für das Schweineschnitzel** das Fleisch würzen und mit je einem Salbeiblatt und Schinken belegen. Anschließend mit Holzspießchen feststecken und im Öl braten.
- Für die Soße** das Öl erhitzen. Zwiebelwürfel darin anbraten, mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Mit Milch und Brühe aufgießen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Salbei abschmecken.
- Den Reis** in mit Brühe gewürzter Tomatensaft-Wasser-Mischung garen. Paprikastreifen und Zucchinischeiben im Öl andünsten und unter den Reis mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (580 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
619 kcal	2587 kJ	19,1 g	56,5 g	55,7 g	6,3 mg	2,1 mg	72 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
96 mg	164 mg	98 mg	6,6 mg	3,8 g

2.5 Lachs-Champignon-Lauch-Lasagne

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Soße (für Lasagne)	250 ml	Rapsöl
	2,5 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	8 l	Milch 1,5 % Fett
	4 l	Gemüsebrühe
	500 g	Maisstärke
		Jodsalz, Pfeffer, Muskat Petersilie frisch oder TK
Gemüse (für Lasagne)	250 ml	Rapsöl
	12 kg	Champignons, Scheiben frisch oder TK
	8 kg	Lauch, Ringe frisch oder TK
		Knoblauch, fein gehackt oder TK
Fisch (für Lasagne)	11 kg	Lachsfilet ¹ frisch oder TK
	400 ml	Zitronensaft Jodsalz
	7,5 kg	Lasagneplatten ² (ohne Vorkochen) roh
	2 kg	Hartkäse 40 % Fett i. Tr. gerieben
	~ 540 g	Ausgabemenge pro Person (Lasagne)

¹ Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht. Aus 11 kg Rohware werden ca. 9 kg gegarte Ware.

² Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 7,5 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

- Öl erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten. Mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen und mit Stärke abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Petersilie unterrühren.
- Öl erhitzen und Champignonscheiben, Lauchringe und Knoblauch darin anbraten, abschmecken.
- Lachsfilet säubern, säuern, salzen.
- Lasagne in eine Auflaufform schichten: etwas Soße, Teigwaren, Soße, Champignon-Lauch-Gemüse, Soße, Teigwaren, Soße, Lachs, Soße, Teigwaren... bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die obere Schicht soll Soße sein. Mit geriebenem Käse bestreuen.
- Garen: ca. 30 Minuten im Backofen bei 180°C.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (540 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
684 kcal	2863 kJ	24,9 g	72,5 g	46,6 g	4,4 mg	0,3 mg	144 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
23 mg	435 mg	114 mg	3,6 mg	9,0 g

2.6 Kopfsalat mit Joghurtdressing

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	4 kg	Kopfsalat, frisch geputzt
	40 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	4 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	1 l	Trinkwasser
	500 ml	Essig
	200 ml	Rapsöl
	200 ml	Zitronensaft
	50 g	Zucker
		Jodsalz, Pfeffer
		Petersilie frisch oder TK
~ 60 ml	Ausgabemenge pro Person	
	2 x Schöpfkelle Nr. 5 \triangle ~ 30 ml	

Für den Kopfsalat in Joghurt-Kräuter dressing den Salat waschen, trockenschleudern und in Salatschalen portionsweise anrichten.

Joghurt mit Wasser, Essig, Öl und Zitronensaft verrühren und würzen. Petersilie hacken und unterrühren. Das Dressing separat mit der geeigneten Kelle beim Salat bereitstellen und entsprechend kennzeichnen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (100 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
48 kcal	200 kJ	2,7 g	3,6 g	2,0 g	0,7 mg	0 mg	23 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7 mg	59 mg	11 mg	0,2 mg	0,6 g

2.7 Lollo Rosso mit Apfel-Vinaigrette

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	4 kg	Lollo Rosso
	40 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	2 l	Apfelsaft
	200 ml	Apfelkraut
	300 ml	Apfelessig
	300 ml	Trinkwasser
		Jodsalz, Pfeffer
		Petersilie frisch oder TK
	~ 30 ml	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 5 \triangle ~ 30 ml	

1. Für das Salatdressing Apfelsaft, Apfelkraut und Essig mit Salz und Pfeffer sowie gehackter Petersilie verrühren und separat mit entsprechender Kelle beim Salat bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (70 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
52 kcal	216 kJ	3,1 g	5,4 g	0,6 g	0,9 mg	0 mg	22 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7 mg	46 mg	9 mg	1,0 mg	0,8 g

2.8 Cappuccinocreme

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Cappuccinocreme	200 g	Lösliches Kaffeepulver
	800 g	Zucker
	1,2 l	Kaffee
	3,5 kg	Quark <10 % Fett
	3,5 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	2 kg	Schlagsahne 30 % Fett
	200 g	Zucker
	800 g	Amarettini
	100 g	Kakaopulver
	~ 120 g	Ausgabemenge pro Person 1 x Schöpfkelle Nr. 8

1. Das lösliche Bohnenkaffeepulver und den Zucker im lauwarmen Kaffee auflösen, auskühlen lassen.-
2. Quark, Joghurt und Kaffee zu einer luftigen Masse schlagen.
3. Die Sahne mit Zucker steif schlagen.
4. Die Kaffeecreme in Gläser füllen und die Sahne als „Milchschaum“ aufsetzen. (Alternativ kann die Sahne auch unter die Quarkcreme gezogen werden.)
5. Mit den Amarettini und dem Kakaopulver garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (123 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
195 kcal	816 kJ	9,2 g	20,2 g	7,4 g	0,3 mg	0 mg	12 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
1 mg	95 mg	26 mg	1 mg	0,4 g

2.9 Obstsalat (Ananas, Trauben, Apfel, Banane)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	3 kg	Ananas frisch oder TK
	5 kg	Banane frisch
	2,5 kg	Apfel frisch
	3 kg	Weintrauben frisch
	200 ml	Zitronensaft
	1 l	Orangensaft
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person

1. Ananas und Bananen schälen. Äpfel und Weintrauben waschen. Das Obst klein schneiden und mit Zitronen- und Orangensaft vermengen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
108 kcal	453 kJ	0,3 g	25,5 g	1,1 g	0,5 mg	0,1 mg	24 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
20 mg	15 mg	26 mg	0,5 mg	2,5 g