

4. Wochenspeisenplan ohne Suppe

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
4.1	Tafelspitz (R) mit Meerrettichsoße, buntes Gemüse*, Petersilienkartoffeln *(Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Lauch)
4.2	Gnocchi* mit Paprika, Erbsen und Champignons *(italienische Kartoffelklößchen)
4.3	Eier auf Blattspinat mit Petersilienkartoffeln
4.4	Putengeschnetzeltes mit Erbsen-Möhren-Mais-Gemüse, Basilikumnudeln (VK)
4.5	Matjestopf mit Bohnensalat und Kartoffeln
4.6	Allgäuer Gemüse-Käse-Salat
4.7	Tomatensalat
4.8	Grießdessert mit Heidelbeersöße
4.9	Schokoladen-Kaffeecreme mit Amarettini* *(kleine italienische Makronen aus Eischnee, Zucker, gemahlene Mandeln)
4.10	Erdbeer-Haferflocken-Joghurt
4.11	Apfelkompott mit Sauerkirsch-Joghurt

Nährstoffberechnung des 4. Wochenspeisenplans

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 4. Woche Musterspeisenplan	3549	3278	13715	106	437	163	23	2	752	486	1738	718	31	61
Montag	756	752	3147	33	67	52	5	1	173	147	551	154	7	13
Allgäuer Gemüse-Käse-Salat	207	213	893	11	19	11	2	0	91	80	371	47	1	5
Tafelspitz (R) mit Meerrettichsoße, buntes Gemüse Petersilienkartoffeln	549	539	2255	22	48	41	3	0	82	67	180	108	6	8
Dienstag	670	714	2992	19	114	27	5	0	101	96	367	104	5	12
Gnocchi mit Paprika, Erbsen und Champignons	529	494	2070	10	86	20	4	0	94	94	229	67	3	11
Schokoladen-Kaffeeccreme mit Amarettini	142	220	921	9	28	6	0	0	7	1	137	38	2	1
Mittwoch	756	475	1984	14	74	16	3	1	238	118	360	172	8	11
Eier auf Blattspinat mit Petersilienkartoffeln	486	304	1273	10	44	12	4	0	185	83	266	146	7	7
Tomatensalat	132	48	203	2	6	12	1	0	43	26	16	15	1	2
Grießdessert mit Heidelbeersöße	139	122	509	1	25	3	1	0	9	9	78	11	1	2
Donnerstag	671	663	2771	12	104	40	3	1	158	69	182	156	6	18
Putengeschnetzeltes mit Erbsen-Möhren-Mais- Gemüse, Basilikumnudeln (VK)	496	503	2105	10	73	36	3	1	98	20	102	119	4	14
Erdbeer-Haferflocken-Joghurt	176	159	666	2	31	5	0	0	61	49	80	38	1	4
Freitag	692	674	2821	28	79	28	4	0	83	57	278	131	5	7
Matjestopf mit Bohnensalat und Kräuterkartoffeln	519	524	2193	27	46	26	4	0	69	49	222	119	4	5
Apfelkompott mit Sauerkirsch-Joghurt	173	150	628	1	33	2	1	0	14	8	56	12	1	2

Wochenübersicht JOB&FIT Woche 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Tafelspitz (R) mit Meerrettichsoße, dazu buntes Gemüse und Petersilienkartoffeln</p> <p>Allgäuer Gemüse-Käse-Salat</p>	<p>Gnocchi mit Paprika, Erbsen und Champignons</p> <p>Schokoladen-Kaffee creme mit Amarettini</p>	<p>Eier auf Blattspinat mit Petersilienkartoffeln</p> <p>Tomatensalat</p> <p>Grießdessert mit Heidelbeersoße</p>	<p>Putengeschnetzeltes mit Erbsen-Möhren-Mais-Gemüse und Basilikumnudeln (VK)</p> <p>Erdbeer-Haferflocken-Joghurt</p>	<p>Matjestopf mit Kräuterkartoffeln</p> <p>Bohnensalat</p> <p>Apfelkompott mit Sauerkirsch-Joghurt</p>
<p>Nährwerte: 752 kcal / 3147 kJ 33 g Fett 67 g Kohlenhydrate 52 g Eiweiß 13 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 714 kcal / 2992 kJ 19 g Fett 114 g Kohlenhydrate 27g Eiweiß 12 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 475 kcal / 1984 kJ 14 g Fett 74 g Kohlenhydrate 16 g Eiweiß 11 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 663 kcal / 2771 kJ 12 g Fett 104 g Kohlenhydrate 40 g Eiweiß 18 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 674 kcal / 2821 kJ 28 g Fett 79 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 7 g Ballaststoffe</p>

4.1 Tafelspitz (R) mit Meerrettichsoße, buntes Gemüse*, Petersilienkartoffeln *(Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Lauch)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	17 kg	Rindfleisch ¹ mager frisch (Tafelspitz)
	5 kg	Suppengrün frisch oder TK Lorbeerblatt, Muskatnuss
	~ 120 g	Ausgabemenge pro Person
	<hr/>	
Soße	500 g	Tafelmeerrettich (Eimer oder Glas)
	300 ml	Rapsöl
	300 g	Weizenmehl Type 405
	7 l	Fleischbrühe (vom gegarten Fleisch)
	2,5 l	Milch 1,5 % Fett Jodsalz, Pfeffer Zucker
	500 ml	Zitronensaft
	1 kg	Schmand 20 % Fett
	~ 120 ml	Ausgabemenge pro Person 1 x Schöpfkelle Nr. 8
<hr/>		
Gemüse	5 kg	Möhren frisch oder TK
	5 kg	Kohlrabi frisch oder TK
	2,5 kg	Staudensellerie frisch oder TK
	2,5 kg	Lauch frisch oder TK Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
<hr/>		
Kartoffeln	18 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend geschält Petersilie frisch oder TK
	~ 180 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 17 kg Rohware werden ca. 12 kg gegarte Ware.

1. Das Fleisch mit dem Suppengrün, Lorbeerblatt und Muskat in reichlich Wasser kalt ansetzen und ca. 1,5 Stunden garen.

2. Für die Soße Öl in einem Topf erhitzen, mit Mehl bestäuben, kurz andünsten. Dann mit Fleischbrühe und Milch aufgießen, geriebenen Meerrettich zugeben. Abschmecken mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Schmand.

3. Das Gemüse waschen und putzen. Möhren und Kohlrabi in feine Streifen schneiden, Staudensellerie und Lauch in feine Scheiben schneiden, bissfest garen.

4. Kartoffeln waschen, schälen, garen, mit gehackter Petersilie bestreuen.

5. Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse, den Kartoffeln und mit der Sauce ansprechend auf einem Teller anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (570 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
539 kcal	2255 kJ	21,5 g	48,6 g	40,5 g	2,2 mg	0,3 mg	82 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
67 mg	180 mg	108 mg	5,8 mg	8,3 g

4.2 Gnocchi* mit Paprika, Erbsen und Champignons *(italienische Kartoffelklößchen)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Gnocchi	20 kg	Gnocchi
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	500 ml	Rapsöl
	6 kg	Paprikawürfel rot frisch oder TK
	3 kg	Erbsen frisch oder TK
	10 kg	Champignons, geviertelt frisch oder TK
	500 g	Tomatenmark
	10 kg	Tomaten, passiert Konserve
		Jodsalz, Pfeffer
		Zucker
	2 kg	Lauchzwiebeln frisch oder TK
	~ 320 g	Ausgabemenge pro Person
Käse	1 kg	Hartkäse 40 % Fett i. Tr. gerieben
	~ 10 g	Ausgabemenge pro Person



1. Die Gnocchi garen.

2. Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Tomatenmark zugeben und leicht anrösten. Passierte Tomaten zum Gemüse geben, einkochen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker. Gnocchi mit der Gemüsesauce servieren und mit Frühlingszwiebelringen sowie geriebenen Käse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (530 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
494 kcal	2070 kJ	9,5 g	85,9 g	20,1 g	4,4 mg	0,3 mg	94 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
94 mg	229 mg	67 mg	3,1 mg	11,4 g

4.3 Eier auf Blattspinat mit Petersilienkartoffeln

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Eier*	200	Hühnereier frisch
	2 Eier	Ausgabemenge pro Person
Blattspinat	5 kg	Zwiebeln frisch oder TK
		Knoblauch frisch oder TK
	400 ml	Rapsöl
	600 g	Weizenmehl Type 405
	5 l	Gemüsebrühe
	15 kg	Blattspinat frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
		Muskatnuss
	2 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	~ 280 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 9
Kartoffeln	20 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend geschält
		Petersilie frisch oder TK
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person



* Aus der selben Menge Ei (\triangleq 11 l Vollei) kann auch Rührei hergestellt werden.

1. Eier hart kochen und schälen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten, Mehl dazugeben, verrühren. Brühe aufgießen und unter Rühren aufkochen.
4. Aufgetauten, abgetropften Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, ca. 10 Minuten garen.
5. Saure Sahne unterrühren und nochmals abschmecken.
6. Kartoffeln garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
7. Eier (ganz oder halbiert) auf dem Spinat anrichten. Die Kartoffeln dazugeben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (600 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
304 kcal	1273 kJ	10,0 g	33 g	11,6 g	4,1 mg	0,3 mg	185 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
83 mg	266 mg	146 mg	7,4 mg	6,5 g

4.4 Putengeschnetzeltes mit Erbsen-Möhren-Mais-Gemüse, Basilikumnudeln (VK)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat	
Fleisch und Gemüse	400 ml	Rapsöl	
	12 kg	Putenbrust ¹ gewürfelt frisch oder TK	
		Jodsalz, Pfeffer	
	10 l	Gemüsebrühe	
	5 kg	Möhrenscheiben frisch oder TK	
	5 kg	Erbsen frisch oder TK	
	3 kg	Zuckermais TK	
	200 ml	Sojasoße	
		Jodsalz, Pfeffer	
		Zucker	
	150 g	Maisstärke	
		Petersilie frisch oder TK	
	2 kg	Lauchzwiebelringe frisch oder TK	
	~ 340 g	Ausgabemenge pro Person	
		1 x Schöpfkelle Nr. 11	
Nudeln	7,5 kg	Vollkornnudeln ² roh	
	100 ml	Rapsöl	
	100 g	Basilikum frisch	
		~ 150 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 12 kg Rohware werden ca. 8,4 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.

1. Öl erhitzen und Putenbrustwürfel darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Brühe aufgießen.
2. Gemüse zugeben und bissfest dünsten. Mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Stärke binden. Vor dem Servieren Petersilie und Lauchzwiebelringe unterrühren.
3. Bandnudeln in Salzwasser garen, abgießen und mit dem Öl mischen. Unmittelbar servieren oder rüchkkühlen und regenerieren. Vor dem Servieren mit gehacktem Basilikum mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (490 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
503 kcal	2105 kJ	10,2 g	73,2 g	59,2 g	3,0 mg	0,7 mg	98 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
20 mg	102 mg	119 mg	4,3 mg	13,9 g

4.5 Matjestopf mit Bohnensalat und Kartoffeln

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	10 kg	Bohnen grün frisch oder TK
	2 kg	(rote oder weiße) Zwiebelscheiben frisch oder TK
	300 ml	Rapsöl
	1 l	Kräuteressig
		Jodsalz, Pfeffer
		Bohnenkraut frisch oder getrocknet
	~ 130 g	Ausgabemenge pro Person
Fisch	10 kg	Matjeshering (in Öl), abgetropft (Stückgewicht je Matjes ca. 60 g)
	2 Matjes	Ausgabemenge pro Person
Soße	2,5 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	2,5 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	250 ml	Zitronensaft
		Jodsalz, Pfeffer
	2 kg	Essiggurken, geraspelt
	2 kg	(rote oder weiße) Zwiebelscheiben frisch oder TK
	4 kg	Äpfel frisch, geviertelt, feine Scheiben
		Dill frisch oder TK
	~ 110 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 8 \triangle ~ 125 g
Kartoffeln	15 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend geschält
		Petersilie frisch oder TK
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person



1. Für den Bohnensalat die Bohnen bissfest garen. Aus Zwiebelscheiben, Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Bohnenkraut ein Dressing herstellen und mit den gegarten Bohnen vermischen. Eine Stunde ziehen lassen.

2. Für den Matjestopf die Matjesfilets wässern und in mundgerechte Stücke schneiden. Quark, Joghurt und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Matjesstücke, Essiggurkenraspeln, Zwiebel- und Apfelscheiben sowie gehackten Dill untermischen. Gut durchziehen lassen.

Alternative:

Die Matjes können auch als ganze Filets serviert werden, was die Portionierung erleichtert. Die Joghurt-Quark-Soße wird mit einer Kelle zum Fisch ausgegeben.

3. Für die Kartoffeln die Kartoffeln garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (520 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
524 kcal	2194 kJ	27,4 g	45,8 g	26,4 g	3,6 mg	0,3 mg	69 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
49 mg	222 mg	120 mg	4,2 mg	5,5 g

4.6 Allgäuer Gemüse-Käse-Salat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	2,5 kg	Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.
	6 kg	Paprikaschoten frisch
	3 kg	Mais TK oder frisch
	3 kg	Erbsen TK oder frisch
	3 kg	Karotten TK oder frisch
		Schnittlauch
		Pfeffer, Jodsalz
	1,25 l	Wasser
	1,25 l	Essig
	300 ml	Rapsöl
		Paprikapulver, Zucker
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangleq 250 ml

1. Gemüse würfeln und miteinander vermengen.
2. Au Essig, Wasser und Gewürzen ein Dressing herstellen. Das Öl mit dem Schneebesen unterschlagen.
3. Gemüse mit dem Dressing mischen und etwas durchziehen lassen.
4. Den Käse in Würfel schneiden.
5. Kurz vor dem Servieren den Käse und die Schnittlauchröllchen unter das Gemüse mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (200 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
213 kcal	893 kJ	11,3 g	18,5 g	11,2 g	2,4 mg	0,2 mg	91 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
80,3 mg	371 mg	47 mg	1,3 mg	4,9 g

4.7 Tomatensalat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Tomaten	12 kg	Tomaten frisch Scheiben oder Achtel
Dressing	50 g	Senf mittelscharf
	100 g	Honig
	150 ml	Kräuteressig
	200 ml	Rapsöl
	500 g	Zwiebeln frisch oder TK Jodsalz, Pfeffer
	150 g	Petersilienblatt frisch oder TK, gehackt
	~ 130 g	Ausgabemenge pro Person

Für den Tomatensalat die Tomaten in Achtel schneiden. Senf, Honig, Essig und Öl zu einem Dressing verrühren, gehackte Zwiebeln und Petersilie unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
48 kcal	202 kJ	2,3 g	6,1 g	1,3 g	1,4 mg	0,1 mg	43 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
26 mg	16 mg	15mg	0,5 mg	1,7 g

4.7 Grießdessert mit Heidelbeersoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Dessert	6 l	Milch 1,5 %
	500 g	Zucker
	200 g	Vanillezucker
	400 g	Weizengrieß
Soße	2 l	Apfelsaft
	500 g	Zucker
	200 ml	Zitronensaft
	100 g	Maisstärke
	4 kg	Heidelbeeren TK
	~ 140 g	Ausgabemenge pro Person

Für das Grießdessert Milch mit Zucker und Vanillezucker aufkochen, Grieß einrieseln lassen, unter Rühren aufkochen und anschließend quellen lassen.

Für die Soße Apfelsaft, Zucker und Zitronensaft aufkochen, mit der angerührten Stärke binden und Heidelbeeren vorsichtig einrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (140 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
122 kcal	509 kJ	1,3 g	24,9 g	2,8 g	0,9 mg	0,0 mg	9 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
9 mg	78 mg	11 mg	0,5 mg	2,3 g

4.9 Schokoladen-Kaffeecreme mit Amarettini*

*(kleine italienische Makronen aus Eischnee, Zucker, gemahlene Mandeln)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Kaffee- creme	160 g	Gelatine (1 Blatt Gelatine wiegt 2 g)
	10 l	Milch 1,5 % Fett
	800 g	Zartbitterschokolade, gehackt
	200 g	Kaffee Instantpulver
	1 kg	Zucker
	200 g	Honig
	1 l	Sahne 30 % Fett
	~ 130 g	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 8 \triangle ~ 125 g oder	
	1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 80 mm Durchmesser \triangle ~ 125 g	
Amarettini	800 g	Amarettini*(1 Amarettini wiegt ca. 1,6 g) 80 g \triangle ~ 50 Stück
	5 Amarettini	Ausgabemenge pro Person

1. Eingeweichte Gelatine in der warmen Milch auflösen.
2. Gehackte Schokolade, Kaffeepulver, Zucker und Honig unterrühren und abkühlen lassen. Steifgeschlagene Sahne unter die fast erkaltete Creme geben.
3. Amarettini in eine Dessertschale geben und Kaffeecreme darauf geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (140 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
220 kcal	921 kJ	9,4 g	27,6 g	6,4 g	0,3 mg	0,0 mg	7 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
1 mg	134 mg	38 mg	1,6 mg	0,9 g

4.10 Erdbeer-Haferflocken-Joghurt

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Joghurt	10 kg	Erdbeeren frisch oder TK
	1 kg	Zucker
	1,5 kg	Haferflocken fein
	5 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
		Zitronenmelisse frisch
	~ 175 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 9 $\hat{=}$ ~ 180 g

1. Erdbeeren waschen, putzen, ggf. halbieren und mit dem Zucker vermischen.
2. Haferflocken mit dem Joghurt mischen, dann gezuckerte Erdbeeren vorsichtig unterrühren.
3. In Gläser füllen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (175 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
159 kcal	666 kJ	2,2 g	30,5 g	4,6 g	0,3 mg	0,1 mg	61 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
49 mg	80 mg	38 mg	1,4 mg	3,6 g

4.11 Apfelkompott mit Sauerkirsch-Joghurt

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Kompott	6 kg	Äpfel frisch, Spalten
	2 l	Apfelsaft
	800 g	Honig
		Zimt(stange)
	~ 85 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 80 ml
Joghurt	4 kg	Sauerkirschen Konserve
	4 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	500 g	Zucker
	~ 85 g	Ausgabemenge pro Person

1. Apfelspalten mit Apfelsaft, Honig und Zimtstange aufkochen und auf der zurück geschalteten Herdplatte 10-12 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
2. Die Sauerkirschen abgießen, abtropfen lassen und mit Joghurt und Zucker verrühren.
3. Das Apfelkompott auf dem Sauerkirsch-Joghurt anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (170 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
150 kcal	628 kJ	0,8 g	33,1 g	2,0 g	0,5 mg	0,0 mg	14 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
8 mg	56 mg	12 mg	0,6 mg	1,6 g