

4. Wochenspeisenplan

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	Backerbsensuppe
4.7	Paprikasuppe mit Croutons
4.8	Tomatensalat
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	3703	3069	12850	98	352	154	22	2	693	439	1394	697	30	56
Montag	786	571	2390	23	43	43	3	0	96	74	225	120	6	9
Backerbsensuppe	233	32	134	1	3	2	0	0	14	7	45	12	0	1
Tafelspitz (R) mit Meerrettichsoße, buntes Gemüse Petersilienkartoffeln	553	539	2255	22	40	41	2	0	82	67	180	108	6	8
Dienstag	670	714	2992	19	101	27	5	0	101	96	367	104	5	12
Gnocchi mit Paprika, Erbsen und Champignons	529	494	2070	10	75	20	4	0	94	94	229	67	3	11
Schokoladen-Kaffeeccreme mit Amarettini	142	220	921	9	27	6	0	0	7	1	137	38	2	1
Mittwoch	883	448	1877	16	52	16	7	0	255	144	343	185	9	11
Paprikasuppe mit Croutons	266	96	402	4	11	3	2	0	27	35	61	24	1	3
Eier auf Blattspinat mit Petersilienkartoffeln	486	304	1273	10	37	12	4	0	185	83	266	146	7	7
Tomatensalat	132	48	202	2	4	1	1	0	43	26	16	15	1	2
Donnerstag	671	662	2770	12	86	40	3	1	158	69	182	156	6	18
Putengeschnetzeltes mit Erbsen-Möhren-Mais- Gemüse Basilikumnudeln (VK)	496	503	2105	10	59	36	3	1	98	20	102	119	4	14
Erdbeer-Haferflocken-Joghurt	176	159	666	2	27	5	0	0	61	49	80	38	1	4
Freitag	692	674	2821	28	70	28	4	0	83	57	278	131	5	7
Matjestopf mit Bohnensalat und Kräuterkartoffeln	519	524	2193	27	38	26	4	0	69	49	222	119	4	5
Apfelkompott mit Sauerkirsch-Joghurt	173	150	628	1	32	2	1	0	14	8	56	12	1	2

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
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	
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
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	40,1 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	74,6 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	36,6 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	91,1 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 \triangleq ~ 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	38,5 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 Backerbsensuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	20 l	Trinkwasser
	1 kg	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	2 kg	Suppengemüse TK oder frisch
		Petersilie TK oder frisch
		Pfeffer, Jodsalz
		Muskat
	200 g	Backerbsen
~ 230 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangleq 250 ml	

Wasser zum Kochen bringen, Gemüsebrühe einrühren. Suppengemüse dazu geben und mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe mit Backerbsen und gehackter Petersilie servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (230 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
32 kcal	134 kJ	1,1 g	3,0 g	2,3 g	0,2 mg	0,0 mg	14 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7 mg	45 mg	12 mg	0,4 mg	0,7 g

4.7 Paprikasuppe mit Croutons

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	300 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK, gewürfelt
	1 kg	Möhre frisch oder TK, gewürfelt
	1 kg	Knollensellerie frisch oder TK, gewürfelt
	2 kg	Kartoffeln geschält roh, gewürfelt
	3 kg	Paprikaschoten frisch oder TK, gewürfelt
	15 l	Trinkwasser
	200 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	2 l	Milch 1,5% Fett
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 255 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangleq ~ 250 ml
Topping	1 kg	Vollkorntoastbrot
		Petersilienblatt frisch oder TK, gehackt
	~ 10 g	Ausgabemenge pro Person



1. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie zugeben und leicht anbraten.
2. Kartoffel- und Paprikawürfel zugeben, mitbraten.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen.
4. Milch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit einem Pürierstab pürieren.
6. Toastbrot in einer Pfanne anrösten.
7. Die Suppe mit Croutons und gehackter Petersilie servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (265 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
96 kcal	402 kJ	4,0 g	10,6 g	3,0 g	1,6 mg	0,1 mg	27 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35 mg	61 mg	24 mg	0,8 mg	2,5 g

4.8 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	4,3 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

4.9 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 \triangleq ~ 125 g oder
		1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 80 mm Durchmesser \triangleq ~ 125 g
Amarettini	800 g	Amarettini*(1 Amarettini wiegt ca. 1,6 g) 80 g \triangleq ~ 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	26,7 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 \triangleq ~ 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	27,0 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 \triangle ~ 80 ml
Joghurt	4 kg	Sauerkirschen Konserve
	4 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	500 g	Zucker
	~ 85 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 80 ml

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	31,5 g	2,0 g	0,5 mg	0,0 mg	14 µg

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