

9. Wochenspeisenplan

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
9.1	Chop Suey (Schweinefleisch mit Champignon, Möhre, Paprika, Zuckerschoten, Lauch, Erbsen) und Tomaten-Chili-Reis
9.2	Eieromelette mit Blattspinat, Schnittlauchkartoffeln
9.3	Pangasiusfilet in Senfmarinade, Dillrahmsoße, Lauchgemüse, Wildreis-Mix
9.4	Hähnchenbrust in Kräutermantel, Zitronensoße, Vollkornspirelli und Zuckerschoten-Erbsengemüse
9.5	Gnocchi mit Möhren und Ratatouille-Gemüse (Paprika, Zucchini, Aubergine)
9.6	Brokkoli-Kartoffelsuppe
9.7	Zwiebelsuppe
9.8	Eisbergsalat mit Joghurtdressing
9.9	Tomatensalat mit Balsamicodressing
9.10	Orangen-Bananen-Shake
9.11	Mandarinenjoghurt
9.12	Quarkspeise mit Roter Grütze

Nährstoffberechnung des 9. 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 9. Woche Musterspeisenplan	3848	3218	13472	104	354	178	26	3	739	408	1462	679	29	52
Montag	817	659	2758	24	61	44	6	1	99	83	223	118	6	9
Brokkoli-Kartoffelsuppe	217	94	393	4	8	6	2	0	23	47	121	36	1	3
Chop Suey, Tomaten-Chili-Reis	600	565	2365	21	53	38	5	1	76	36	102	81	5	6
Dienstag	830	567	2374	22	61	22	8	1	296	159	351	200	10	9
Eieromelette, Blattspinat, Schnittlauchkartoffeln	484	410	1718	20	35	19	6	0	230	85	302	154	9	6
Tomatensalat mit Balsamicodressing	151	59	248	2	7	1	1	0	41	24	18	16	1	2
Orangen-Bananen-Shake	196	97	408	0	20	2	1	0	25	50	32	30	1	1
Mittwoch	728	719	3009	24	76	43	5	0	145	48	309	125	4	8
Pangasiusfilet in Senfmarinade, Dillrahmsauce, Lauchgemüse, Wildreis- Mix	527	524	2195	18	53	35	4	0	124	34	222	103	3	5
Quarkspeise mit Roter Grütze	202	194	813	7	22	8	1	0	20	13	87	23	1	3
Donnerstag	600	668	2797	15	75	49	2	1	101	43	199	153	6	15
Hähnchenbrust in Kräutermantel, Zitronensoße, Vollkornspirelli und Zuckerschoten-Erbsengemüse	453	545	2285	13	55	45	2	1	86	26	87	133	5	14
Mandarinenjoghurt	148	122	512	3	19	4	0	0	15	17	112	19	0	1
Freitag	873	605	2535	18	82	20	5	0	98	76	380	84	3	11
Zwiebelsuppe	290	99	414	6	6	4	0	0	10	5	115	19	0	1
Gnocchi mit Möhren, Ratatouille- Gemüse	471	457	1912	9	73	14	4	0	59	61	201	54	2	9
Eisbergsalat mit Joghurtdressing	111	50	209	3	3	2	1	0	29	10	64	12	1	1

9.1 Chop Suey (Schweinefleisch mit Champignon, Möhre, Paprika, Zuckerschoten, Lauch, Erbsen) und Tomaten-Chilireis

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Chop Suey	500 ml	Rapsöl
	14 kg	Schweinefleisch ¹ Oberschale frisch oder TK gewürfelt roh Jodsalz, Pfeffer
	500 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	3 kg	Champignons frisch oder TK
	1,5 kg	Paprika frisch oder TK
	1,5 kg	Möhren frisch oder TK
	1,5 kg	Zuckerschoten frisch oder TK
	1,5 kg	Lauch frisch oder TK
	1,5 kg	Erbsen grün TK
	500 g	Sojasprossen frisch
	800 g	Tomatenmark
	500 g	Frühlingslauch frisch
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt Jodsalz, Pfeffer
	~ 240 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	200 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln frisch oder TK gewürfelt Knoblauch frisch oder TK fein gewürfelt Ingwer frisch fein gewürfelt
	2,5 l	Trinkwasser
	1 l	Sojasoße
	100 g	Sambal Oelek
	100 g	Zucker Jodsalz, Pfeffer
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	50 g	Maisstärke
	~ 60 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml
	Reis	20 l
100 g		Gemüsebrühe Trockenprodukt
5 kg		Reis ² parboiled roh
4 kg		Tomaten gewürfelt frisch oder TK
300 g		Sambal Oelek Zucker Jodsalz
~ 290 g		Ausgabemenge pro Person
		2 „Kugeln“ mit dem Portionierer mit 80 mm Durchmesser \triangleq ~ 2 x 125 g

¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 14 kg Rohware werden ca. 10 kg gegarte Ware.

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

1. Für das Chop Suey das Schweinefleisch scharf anbraten, würzen und garen. (Entweder als kurz Gebratenes im Kipper o. ä. oder im Konvektomaten unter Heißluft).

2. Für das Gemüse die Zwiebeln und die Champignons in dem Rapsöl anschwitzen. Die weiteren Gemüse in Dampf bissfest angaren und zugeben. Die Gemüse leicht tomatisieren und abschmecken. Frühlingslauch als Garnitur verwenden.

Fortsetzung 9.1:

Chop Suey (Schweinefleisch mit Champignon, Möhre, Paprika, Zuckerschoten, Lauch, Erbsen) und Tomaten-Chilireis

3. Für die Sojasoße Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer im Öl anbraten. Mit Wasser und Sojasoße aufgießen und mit den Gewürzen (ohne die Stärke) langsam aufkochen. Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Soße damit binden. Falls gewünscht, die Soße passieren.

4. Gemüse und Fleisch vorsichtig miteinander vermischen.

5. Für den Tomaten-Chilireis den Reis in der Gemüsebrühe bissfest garen. Anschließend die Tomatenwürfel zugeben und bei mäßiger Hitze bis zum Garpunkt ziehen lassen. Mit Salz, Zucker und Chilisoße abschmecken.

6. Fleisch-Gemüse-Mischung anrichten, mit Soße übergießen, dazu den Reis servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (590 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
565kcal	2365kJ	20,5 g	52,9 g	38,3 g	4,6 mg	0,9 mg	76 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36 mg	102mg	81 mg	5,0 mg	6,3 g

9.2 Eieromelette mit Blattspinat, Schnittlauchkartoffeln

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Omelette*	8 l	Vollei
	1 l	Milch 1,5 % Fett
	200 g	Petersilie frisch oder TK Jodsalz, Pfeffer Muskatnuss, gemahlen
	500 ml	Rapsöl
	~ 100 g Ausgabemenge pro Person	
Gemüse	300 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln gewürfelt frisch oder TK Knoblauch fein gewürfelt frisch oder TK
	1 l	Sahne 30% Fett
	15 kg	Blattspinat frisch oder TK Jodsalz, Pfeffer Muskat
	~ 180 g Ausgabemenge pro Person	
	Kartoffeln	20 kg
~ 200 g Ausgabemenge pro Person		

*Alternativ kann auch ein tiefgekühltes Eieromelette-Convenience-Produkt verwendet werden (1 Stück = 90 g pro Person). Eieromelette entsprechend der Zubereitungshinweise ohne Fett regenerieren.

1. Für das Eieromelette alle Zutaten zu einer Ei-Masse verrühren und pro Person ein Omelette in Rapsöl braten.

2. Für den Blattspinat in Rahm die Zwiebeln und den Knoblauch in Rapsöl anschwitzen. Die Sahne zufügen etwas reduzieren und abschmecken. Den leicht ausgedrückten Spinat zugeben. Alles gut verrühren, erhitzen und nochmals abschmecken.

3. Die Kartoffeln salzen und in Dampf garen. Mit dem Schnittlauch vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (480 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
410 kcal	1718 kJ	19,5 g	34,8 g	19,3 g	5,9 mg	0,3 mg	230 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
85 mg	302 mg	154 mg	8,8 mg	6,0 g

9.3 Pangasiusfilet in Senfmarinade, Dillrahmsoße, Lauchgemüse, Wildreis-Mix

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fisch	15 kg	Pangasiusfilet* frisch oder TK roh ¹
		Jodsalz
	800 g	Senf mittelscharf
	800 ml	Rapsöl
	300 ml	Zitronensaft
		Dill frisch oder TK
	~ 140 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	15 kg	Lauch frisch oder TK
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	3 l	Trinkwasser
	3 l	Milch 1,5 % Fett
	1 l	Sahne 30% Fett
	1 kg	Weißer Grundsoße (Velouté)
		Jodsalz, Pfeffer
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	200 ml	Zitronensaft
		Zucker
	100 g	Dill frisch oder TK
	~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 80 ml
Reis	1 kg	Wildreis ² roh
	4 kg	Reis ² parboiled roh
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person

* Alternativ zu Pangasiusfilet kann dieses Rezept auch mit **Seelachs- oder Kabeljaufilet** hergestellt werden. Achten Sie auf eine Bezugsquelle aus bestandserhaltender Fischerei. Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diesen Austausch erhalten.

¹ Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht. Aus 15 kg Rohware werden ca. 12 kg gegarte Ware.

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

1. Für das Pangasius in Senfmarinade Fischfilets hygienegerecht auftauen lassen. Fischfilets salzen. Senf, Rapsöl, Zitronensaft und Dill zu einer Marinade verarbeiten und die Fischfilets damit bestreichen. Die Menge an Senf kann variiert werden, um die Marinade praxisingerecht abzuschmecken. Die Filets im Konvektomaten unter Dampf oder Heißluft garen.

2. Für das Lauchgemüse den Lauch in Lochblechen unter Dampf garen und abtropfen lassen. Den gegarten Lauch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die Dillrahmsoße Wasser, Milch und Sahne erhitzen, weiße Grundsoße einrühren, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe (Trockenprodukt), Zitronensaft und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren den gehackten Dill unterrühren.

4. Für den Wild-Reis-Mix die beiden Reissorten garen, anschließend mischen. Unmittelbar servieren oder rückkühlen und regenerieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
524 kcal	2195 kJ	17,6 g	53,3 g	34,8 g	3,8 mg	0,3 mg	124 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
34 mg	222 mg	103 mg	3,3 mg	5,0 g

9.4 Hähnchenbrust in Kräutermantel, Zitronensoße, Vollkornspirelli und Zuckerschoten-Erbsengemüse

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	15 kg	Hähnchenbrustfilet ¹ frisch oder TK roh
	300 ml	Rapsöl Jodsalz, Pfeffer
	je 200 g	Petersilie frisch oder TK und Schnittlauch frisch oder TK
	100 g	Dill frisch oder TK
	~ 110 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	6 l	Hühnerbrühe
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK Ingwerknolle geschält
	500 ml	Zitronensaft
	50 g	Zitronenabrieb
	500 ml	Sojasoße Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma
	100 ml	Sambal Oelek Jodsalz, Zucker
	150 g	Maisstärke
	~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person 1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 80 ml
Nudeln	7,5 kg	Vollkornspirelli ² roh Jodsalz
	150 ml	Rapsöl
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	5 kg	Zuckerschoten frisch oder TK
	5 kg	Erbsen grün TK Jodsalz Zucker
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	150 ml	Rapsöl
	~ 100 g	Ausgabemenge pro Person

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

- Für die Hähnchenbrust im Kräutermantel** die Hähnchenbrustfilets hygienegerecht auftauen lassen (Falls TK-Ware bezogen wird). Hähnchenfleisch in einer Rapsöl-Kräutermischung marinieren. Auf Lochbleche setzen und im Konvektomaten bei 80 °C im Dampf garen.
- Für die Zitronensoße** alle Zutaten verrühren, langsam aufkochen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Die Soße anschließend passieren.
- Die Vollkornspirelli** in Salzwasser garen. Mit Öl vermischen und unmittelbar servieren oder rüchkkühlen und regenerieren.
- Für das Zuckerschoten-Erbsen-Gemüse** die Zuckerschoten und Erbsen in Lochblechen auftauen lassen. Mit den Gewürzen und Fett in GN-Bleche geben und mischen. Im Dampf garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (440 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
545 kcal	2285 kJ	12,5 g	55,3 g	44,9 g	2,1 mg	0,7 mg	86 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
26 mg	87 mg	133 mg	5,4 mg	14,1 g

9.5 Gnocchi mit Möhren und Ratatouille-Gemüse (Paprika, Zucchini, Aubergine)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Gnocchi	20 kg	Gnocchi TK
		Jodsalz
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	500 ml	Rapsöl
	6 kg	Karotten frisch oder TK
	3 kg	Paprikaschoten frisch oder TK
	3 kg	Zucchini frisch oder TK
	3 kg	Aubergine frisch oder TK
		Knoblauch fein gewürfelt frisch oder TK
	500 g	Tomatenmark
	10 kg	Tomatenwürfel geschält, Konserve
		Jodsalz, Pfeffer
		Zucker
	1 kg	Hartkäse 40 % Fett i. Tr., gerieben
~ 270 g	Ausgabemenge pro Person	

1. Die **Gnocchi** entsprechend des Zubereitungshinweises ohne Fett regenerieren.

2. Für das **Gemüse** Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Tomatenmark zugeben und leicht anrösten. Tomatenwürfel zum Gemüse geben, einkochen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zucker.

Gnocchi mit der Gemüsesoße servieren und mit geriebenem Käse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (470 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
457 kcal	1912 kJ	9,2 g	73,4 g	13,9 g	3,8 mg	0,3 mg	59 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
61 mg	201 mg	54 mg	1,7 mg	8,6 g

9.6 Brokkoli-Kartoffelsuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	8 l	Trinkwasser
	200 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	6 kg	Brokkoli frisch oder TK
	2 kg	Kartoffeln frisch, gewürfelt
	5 l	Milch 1,5% Fett
		Jodsalz, Pfeffer
		Muskat
	~ 210 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 9 \triangleq ~ 200 ml
Garnitur	500 g	Mandelblättchen, geröstet



1. Die Gemüsebrühe erhitzen und die Kartoffeln ca. 10 Minuten darin garen. Dann den Brokkoli zugeben und mitgaren.
2. Milch hinzugeben und mit einem Pürierstab pürieren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Suppe portionieren und mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Tipps

- Als Garnitur oder Einlage für die Suppe können einige kleine Brokkoliröschen separat gegart und in die fertige Suppe gegeben werden.
- Wird frischer Brokkoli verwendet, kann auch der geschälte Stiel für die Suppe mitverwendet werden. Dies ergibt einen intensiveren Geschmack.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (215 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
94 kcal	393 kJ	3,8 g	7,7 g	5,7 g	1,6 mg	0,1 mg	23 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
47 mg	121 mg	36 mg	0,9 mg	2,7 g

9.7 Zwiebelsuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	500 g	Margarine
	8 kg	Zwiebeln, Ringe frisch oder TK
		Knoblauch, fein gerieben frisch oder TK
	19 kg	Trinkwasser
	1 kg	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Pfeffer
		Muskat
		Petersilie frisch oder TK
	~ 290 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 11 \triangleq ~ 300 ml
	500 g	Hartkäse 40 % Fett i. Tr., gerieben
	~ 5 g	Ausgabemenge pro Person

1. Margarine erhitzen, Zwiebelringe und Knoblauch darin andünsten. Wasser und Brühe zugeben und 15-20 Minuten kochen lassen. Abschmecken mit Pfeffer und Muskat. Mit gehackter Petersilie und Hartkäse servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (295 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
99 kcal	414 kJ	6,2 g	5,7 g	4,4 g	0,1 mg	0,1 mg	10 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
5 mg	115 mg	19 mg	0,4 mg	1,2 g

9.8 Eisbergsalat mit Joghurtdressing

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	5 kg	Eisbergsalat frisch
	~ 50 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	4 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	1 l	Trinkwasser
	500 ml	Essig
	200 ml	Rapsöl
	200 ml	Zitronensaft
		Zucker
		Jodsalz, Pfeffer
		Petersilie frisch oder TK
~ 60 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangle ~ 60 ml	

1. Für den Salat in Joghurt-Kräuter dressing den Eisbergsalat waschen, trockenschleudern und in Salatschalen portionsweise anrichten. Joghurt mit Wasser, Essig, Öl und Zitronensaft verrühren und würzen. Das Dressing separat mit der geeigneten Kelle beim Salat bereitstellen und entsprechend kennzeichnen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (110 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
50 kcal	209 kJ	2,8 g	3,3 g	2,0 g	0,7 mg	0,0 mg	29 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
10 mg	64 mg	12 mg	0,6 mg	0,7 g

9.9 Tomatensalat mit Balsamicodressing

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Tomaten	12 kg	Tomaten frisch
	~ 120 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	1 l	Balsamicoessig
	1 l	Trinkwasser
	150 g	Honig
	500 g	Zwiebeln frisch
	100 g	Senf mittelscharf
	200 ml	Olivenöl
		Jodsalz, Pfeffer
		Basilikum frisch
~ 30 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 5 \triangle ~ 30 ml	

1. Für den Tomatensalat die Tomatenscheiben oder –viertel in Schälchen portionieren. Aus den angegebenen Zutaten ein Dressing herstellen und über die Tomaten geben oder separat mit der geeigneten Kelle bei den portionierten Tomaten bereitstellen und entsprechend kennzeichnen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
59 kcal	248 kJ	2,3 g	6,8 g	1,3 g	1,2 mg	0,1 mg	41 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
24 mg	18 mg	16 mg	0,5 mg	1,7 g

9.10 Orangen-Bananen-Shake

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Shake	10 l	Orangensaft
	5 l	Karottensaft
	4 kg	Banane
	500 ml	Zitronensaft
	50 g	Zucker
	~ 200 ml	Ausgabemenge pro Person

Für den Orangen-Bananen-Shake alle Zutaten in einem Mixer pürieren. In Gläser portionieren und gut gekühlt servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
97 kcal	408 kJ	0,3 g	19,8 g	1,5 g	0,5 mg	0,1 mg	25 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
50 mg	32 mg	30 mg	0,6 mg	1,4 g

9.11 Mandarinenjoghurt

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Joghurt	5 kg	Mandarinen TK*
	8 kg	Joghurt 1,5 % Fett
	200 g	Vanillezucker
	500 ml	Zitronensaft
	50 g	Zitronenabrieb
	800 g	Zucker
	~ 140 g	Ausgabemenge pro Person
		1 gut gefüllte Schöpfkelle Nr. 8 \triangleq ~ 140 ml oder
		1 große „Kugel“ mit dem Portionierer mit 80 mm Durchmesser \triangleq ~ 140 g
Garnitur	200 g	Pistazien gehackt

*Sind keine tiefgekühlten Mandarinen erhältlich können diese gegen Mandarinen aus der Dose ausgetauscht werden. Die Nährstoffoptimierung dieser Speisenplanwoche bleibt durch diese Alternative erhalten.

1. Die Mandarinen auftauen lassen und mit Vanillezucker vermischen. Einige Mandarinensegmente für die Garnitur beiseite stellen.

2. Joghurt mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Zucker verrühren, die aufgetauten Mandarinensegmente unter den Joghurt ziehen. Das Dessert portionieren und mit Mandarine und Pistazien garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (142 g) **mit frischen oder TK-Mandarinen:**

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
122 kcal	512 kJ	2,5 g	19,3 g	3,7 g	0,3 mg	0,1 mg	15 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
17 mg	112 mg	19 mg	0,4 mg	1,1 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (142 g) **mit Dosen-Mandarinen:**

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
137 kcal	575 kJ	2,5 g	23,3 g	3,6 g	0,3 mg	0,1 mg	12 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7 mg	111 mg	18 mg	0,4 mg	0,9 g

9.12 Quarkspeise mit Roter Grütze

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Rote Grütze	120 g	Maisstärke
	4 l	Weintraubensaft rot
	300 g	Zucker
	200 ml	Zitronensaft
	2,5 kg	Himbeeren frisch oder TK
	2,5 kg	Erdbeeren frisch oder TK
	2,5 kg	Heidelbeere frisch oder TK
	~ 120 g	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 8 \triangle ~ 125 ml	
	1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 80 mm Durchmesser \triangle ~ 125 g	
Quarkspeise	2 l	Sahne 30% Fett
	100 g	Vanillezucker
	5 kg	Quark < 10 % Fett
	500 ml	Mineralwasser
	500 g	Zucker
	~ 80 g	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 80 ml	

1. Für die Rote Grütze die Stärke mit etwas Traubensaft anrühren. Den verbliebenen Saft mit dem Zucker und dem Zitronensaft zum Kochen bringen und mit der Stärke binden. Die Früchte unterrühren, kalt stellen.

2. Für die Quarkspeise die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Den Quark mit Mineralwasser und Zucker cremig rühren. Die geschlagene Sahne unterziehen.

3. Quarkspeise und Rote Grütze schichtweise in Gläser portionieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
194 kcal	813 kJ	6,9 g	22,0 g	8,1 g	1,1 mg	0,1 mg	20 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
13 mg	87 mg	23 mg	1,0 mg	2,8 g