

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	Heringssalat mit Äpfeln und Kartoffeln
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	785	727	3043	20	105	31	2	0	90	76	265	144	5	12
Heringssalat mit Äpfeln und Kartoffeln	583	533	2230	13	83	23	1	0	70	63	178	121	4	9
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-Erbse Gemüse	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

Wochenübersicht JOB&FIT Woche 9

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Brokkoli-Kartoffelsuppe Chop Suey mit Tomaten-Chili-Reis	Eieromelette, Blattspinat, Schnittlauchkartoffeln Tomatensalat mit Balsamicodressing Orangen-Bananen- Shake	Heringssalat mit Äpfeln und Kartoffeln Quarkspeise mit Roter Grütze	Hähnchenbrust in Kräutermantel mit Zitronensoße, dazu Vollkornspirelli und Zuckerschoten- Erbsengemüse Mandarinenjoghurt	Zwiebelsuppe Gnocchi mit Möhren, Ratatouille-Gemüse Eisbergsalat mit Joghurtdressing
Nährwerte: 659 kcal / 2758 kJ 24 g Fett 61 g Kohlenhydrate 44 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe	Nährwerte: 567 kcal / 2374 kJ 22 g Fett 61 g Kohlenhydrate 22 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe	Nährwerte: 719 kcal / 3009 kJ 24 g Fett 76 g Kohlenhydrate 43 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe	Nährwerte: 668 kcal / 2797 kJ 15 g Fett 75 g Kohlenhydrate 49 g Eiweiß 15 g Ballaststoffe	Nährwerte: 605 kcal / 2535 kJ 18 g Fett 82 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß 11 g Ballaststoffe

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
	~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
	~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
~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 (560 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
696 kcal	2915 kJ	23,5 g	91,1 g	23,3 g	7,7 mg	0,6 mg	124 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36 mg	251 mg	149 mg	6,1 mg	12,1 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
	~ 90 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
	~ Ausgabemenge pro Person
Kartoffeln	20 kg Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält frisch
	Jodsalz
	Schnittlauch frisch oder TK
	~ 220 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 (640 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
696 kcal	2915 kJ	23,5 g	91,1 g	23,3 g	7,7 mg	0,6 mg	124 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36 mg	251 mg	149 mg	6,1 mg	12,1 g

9.3 Heringssalat mit Äpfeln und Kartoffeln

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fisch	6 kg	Hering, Konserve abgetropft
	~ 60 g	Ausgabemenge pro Person
Kartoffeln	25 kg	Kartoffeln, geschält roh
		Jodsalz
	~250 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse und Obst	3 kg	Zwiebeln, rot roh
	6 kg	Apfel, roh
	5 kg	Gurke, roh
	~ 140 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	6 kg	Joghurt 1, 5 % Fett
	2 l	Milch 1, 5 % Fett
	700 ml	Zitronensaft
		Dill, frisch oder TK
		Zucker
		Jodsalz und Pfeffer
Brot	5 kg	Vollkornbrot
	~ 50 g	Ausgabemenge pro Person

1. Die Kartoffeln waschen, schälen, in Dampf garen oder in leicht gesalzenem Wasser kochen. Die roten Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Äpfel vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Die fertig gekochten Kartoffeln und den Hering in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Den frischen Dill waschen, trocken schütteln und klein hacken oder tiefgekühlten Dill verwenden. Den Dill mit Joghurt, Milch und Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (583 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
533 kcal	2230 kJ	13,1 g	82,7 g	23,0 g	1,38 mg	0,4 mg	70 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
63 mg	178 mg	121 mg	4,3 mg	9,3 g

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

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
	~ 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
	~ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 8 \triangleq ~ 125 ml
Nudeln	7,5 kg	Vollkornspirelli ² roh
		Jodsalz
	150 ml	Rapsöl
	~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
	~ 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 hygienerecht 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 (575 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
696 kcal	2915 kJ	23,5 g	91,1 g	23,3 g	7,7 mg	0,6 mg	124 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36 mg	251 mg	149 mg	6,1 mg	12,1 g

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

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Gnocchi	20 kg	Gnocchi TK
		Jodsalz
	~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
~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 (g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
696 kcal	2915 kJ	23,5 g	91,1 g	23,3 g	7,7 mg	0,6 mg	124 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36 mg	251 mg	149 mg	6,1 mg	12,1 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
	~ 200 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 (205 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
696 kcal	2915 kJ	23,5 g	91,1 g	23,3 g	7,7 mg	0,6 mg	124 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36 mg	251 mg	149 mg	6,1 mg	12,1 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
	~ g	Ausgabemenge pro Person
	500 g	Hartkäse 40 % Fett i. Tr., gerieben
~ 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 (g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
696 kcal	2915 kJ	23,5 g	91,1 g	23,3 g	7,7 mg	0,6 mg	124 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36 mg	251 mg	149 mg	6,1 mg	12,1 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
	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 (550 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
696 kcal	2915 kJ	23,5 g	91,1 g	23,3 g	7,7 mg	0,6 mg	124 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36 mg	251 mg	149 mg	6,1 mg	12,1 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
	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 (g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
696 kcal	2915 kJ	23,5 g	91,1 g	23,3 g	7,7 mg	0,6 mg	124 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36 mg	251 mg	149 mg	6,1 mg	12,1 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
696 kcal	2915 kJ	23,5 g	91,1 g	23,3 g	7,7 mg	0,6 mg	124 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36 mg	251 mg	149 mg	6,1 mg	12,1 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
	~ 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
696 kcal	2915 kJ	23,5 g	91,1 g	23,3 g	7,7 mg	0,6 mg	124 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36 mg	251 mg	149 mg	6,1 mg	12,1 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
696 kcal	2915 kJ	23,5 g	91,1 g	23,3 g	7,7 mg	0,6 mg	124 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36 mg	251 mg	149 mg	6,1 mg	12,1 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
	~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
	~g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangle ~ 60 ml oder 1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 59 mm Durchmesser \triangle ~ 62 g

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 Früchteiterrühren, 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 (205 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
696 kcal	2915 kJ	23,5 g	91,1 g	23,3 g	7,7 mg	0,6 mg	124 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36 mg	251 mg	149 mg	6,1 mg	12,1 g