

1. Wochenspeisenplan

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
1.1	Spaghetti Bolognese (R), Gurkensalat
1.2	Krustenbraten (S) mit Mandel-Brokkoli und Kräuterkartoffeln
1.3	Bandnudeln mit Bohnengemüse der Provence*, Tomatensalat <small>*(mit getrockneten Tomaten, gewürzt mit Thymian, Oregano, Rosmarin, Basilikum)</small>
1.4	Gemüse Eintopf* mit Nudeleinlage, Vollkornbrötchen mit Rucola- Pesto <small>*(Bohnen, Lauch, Möhre)</small>
1.5	Seelachsfilet mit Tomaten und Zwiebeln überbacken, Kartoffeln mit Schnittlauchdip, Blattsalat
1.6	Eierflockensuppe
1.7	Quark-Puddingcreme mit frischem Obst
1.8	Rote Grütze mit Orangen-Vanillesoße
1.9	Zitronen-Kräuter-Mousse

Nährstoffberechnung des 1. 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 1. Woche Musterspeisenplan	3400	3572	14960	107	415	199	28	3	566	353	1364	675	26	50
Montag	919	725	3040	32	65	40	4	0	77	24	291	106	5	8
Eierflockensuppe	255	32	136	1	2	3	0	0	15	2	49	11	1	1
Spaghetti Bolognese (R), Gurkensalat	663	693	2904	31	63	37	4	0	62	22	241	96	4	8
Dienstag	826	779	3264	22	84	55	6	1	109	132	254	143	7	12
Krustenbraten (S) mit Brokkoli und Kräuterkartoffeln	626	599	2514	20	48	52	5	1	96	122	155	119	6	10
Rote Grütze mit Vanillesoße	201	179	751	2	36	3	1	0	13	10	99	23	1	2
Mittwoch	799	681	2852	17	95	29	4	0	130	66	286	110	4	10
Bandnudeln mit Bohnengemüse der Provence, Tomatensalat	648	480	2009	12	70	18	3	0	116	50	186	90	4	10
Zitronen-Kräuter-Mousse	151	201	843	6	25	11	0	0	14	16	100	20	0	0
Donnerstag	558	696	2916	24	91	23	8	1	124	36	251	149	6	12
Gemüse Eintopf mit Nudleinlage, Vollkornbrötchen mit Rucola-Pesto	558	696	2915	24	91	23	8	1	124	36	251	149	6	12
Freitag	898	690	2887	13	81	53	7	1	126	95	282	167	5	7
Seelachsfilet mit Tomate und Zwiebeln überbacken, Kartoffeln mit Schnittlauchdip, Blattsalat	706	525	2199	12	52	46	6	1	114	87	146	150	4	6
Quark-Puddingcreme mit frischem Obst	192	164	688	2	29	7	0	0	12	9	135	17	0	1

Wochenübersicht JOB&FIT Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Eierflockensuppe</p> <p>Spaghetti Bolognese (R)</p> <p>Gurkensalat</p>	<p>Krustenbraten mit Brokkoli und Kräuterkartoffeln</p> <p>Rote Grütze mit Vanillesoße</p>	<p>Bandnudeln mit Bohngemüse der Provence</p> <p>Tomatensalat</p> <p>Zitronen-Kräuter- Mousse</p>	<p>Gemüseintopf mit Nudeleinlage, dazu Vollkornbrötchen mit Rucola-Pesto</p>	<p>Seelachsfilet mit Tomate und Zwiebeln überbacken, dazu Kartoffeln mit Schnittlauchdip</p> <p>Blattsalat</p> <p>Quark-Puddingcreme mit frischem Obst</p>
<p>Nährwerte: 725 kcal / 3040 kJ 32 g Fett 65 g Kohlenhydrate 40 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 779 kcal / 3264 kJ 22 g Fett 84 g Kohlenhydrate 55 g Eiweiß 12 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 681 kcal / 2852 kJ 17 g Fett 95 g Kohlenhydrate 29 g Eiweiß 10 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 696 kcal / 2916 kJ 24 g Fett 91 g Kohlenhydrate 23 g Eiweiß 12 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 690 kcal / 2887 kJ 13 g Fett 81 g Kohlenhydrate 53 g Eiweiß 7 g Ballaststoffe</p>

1.1 Spaghetti Bolognese, Gurkensalat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Spaghetti	10 kg	Spaghetti eifrei ¹
	300 ml	Rapsöl
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
Bolognese	10 kg	Rinderhackfleisch
	2 kg	Zwiebeln gewürfelt, frisch oder TK
	50 g	Knoblauch frisch oder TK
	0,4 kg	Tomatenmark
	2,5 kg	Möhren fein gewürfelt, frisch oder TK
	2,5 kg	Sellerie gewürfelt, frisch oder TK
	4 l	Wasser
	4 kg	Tomaten gewürfelt, Konserve
	500 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
		Majoran, Oregano, Paprika edelsüß
	150 g	Mehl Type 405
	1 kg	Parmesan mind. 30 % Fett
~ 250 g	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangle ~ 250 ml	
Gurkensalat	15 kg	Gurken frisch
	400 ml	Kräuteressig
	400 ml	Rapsöl
	3 kg	Joghurt, 1,5 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer
		Zucker
		Schnittlauch frisch oder TK
	~ 190 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 10 kg Rohware werden ca. 20 kg gegarte Ware.

1. **Spaghetti** in Salzwasser garen, abgießen und mit dem Öl mischen. Unmittelbar servieren oder rüchckkühlen und regenerieren.

2. Für die **Bolognese** Zwiebeln und Suppengemüse würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel und Hackfleisch darin anbraten. Tomatenmark zugeben, leicht anrösten. Gemüsewürfel unterrühren und kurz mit braten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, die Tomaten hinzufügen und mit dem Mehl andicken.

Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano und Zucker.

Geriebenen Parmesan zum Bestreuen dazu reichen.

3. Für den **Gurkensalat** die Gurken in Scheiben hobeln und salzen, abtropfen lassen. Alle weiteren Zutaten zu den Gurkenscheiben geben und mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (640 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
693 kcal	2904 kJ	30,6 g	62,8 g	37,0 g	3,9 mg	0,1 mg	62 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe			
22 mg	241 mg	96 mg	4,0 mg	8 g			

1.2 Krustenbraten (S) mit Mandel-Brokkoli und Kräuterkartoffeln

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Braten mit Kruste	250 ml	Rapsöl
	18 kg	Schweinekeule ¹ mager frisch
		Jodsalz, Pfeffer
	2 kg	Toastbrot ohne Rinde
	1,8 kg	Vollei
	100 g	Petersilie frisch oder TK
Soße	200 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln gewürfelt frisch oder TK
	3 kg	Suppengrün gewürfelt frisch oder TK
	1 kg	Tomatenmark
	4 l	Gemüsebrühe
		Jodsalz, Pfeffer
		Paprikapulver
	~ 270 g	Ausgabemenge pro Person
Kartoffeln	20 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend geschält
	50 g	Petersilie frisch oder TK
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	15 kg	Brokkoli frisch oder TK
	200 g	Butter
	200 g	Mandeln
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 18 kg Rohware werden ca. 12,8 kg gegarte Ware.

1. Für den Krustenbraten das Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Kruste Toastbrot würfen und mit dem Ei, gehackter Petersilie und Salz zu einer einheitlichen Masse verrühren. Die Masse auf den Braten streichen.

2. Für die Soße Öl erhitzen und Zwiebelwürfel, das in Würfel geschnittene Suppengrün und Tomatenmark darin anrösten, mit Brühe angießen. Zum Fleisch geben, etwa 1 Stunde garen. Soße anschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken.

3. Kartoffeln garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

4. Brokkoli bissfest garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mandeln in der Butter bräunen und über den Brokkoli geben.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
599 kcal	2514 kJ	19,7 g	47,5 g	51,7 g	4,8 mg	1,9 mg	96 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
122 mg	155 mg	119 mg	5,9 mg	10 g

1.3 Bandnudeln ,Bohngemüse der Provence*, Tomatensalat

* (mit getrockneten Tomaten, gewürzt mit Thymian, Oregano, Rosmarin, Basilikum)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Nudeln	10 kg	Eiernudeln ¹ roh
	300 ml	Rapsöl
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	2,5 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	30 g	Knoblauch frisch oder TK
	1 kg	Tomaten getrocknet
	200 g	Brühe instant
	5 l	Trinkwasser
	500 ml	Rapsöl
	20 kg	Bohnen grün frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
		Zucker
		Thymian, Oregano, Rosmarin, Basilikum, getrocknet
~ 290 g	Ausgabemenge pro Person	
Salat	12 kg	Tomaten frisch
	50 g	Senf mittelscharf
	100 g	Honig
	150 ml	Kräuteressig
	3 l	Gemüsebrühe
		Jodsalz, Pfeffer
~ 150 g	Ausgabemenge pro Person	



¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 10 kg Rohware werden ca. 20 kg gegarte Ware.

1. Bandnudeln in Salzwasser garen, abgießen und mit dem Öl mischen. Unmittelbar servieren oder rüchkkühlen und regenerieren.

2. Für das Bohngemüse Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken, die getrockneten Tomaten in feine Streifen scheiden. Brühe herstellen. Zwiebeln und Knoblauch im Öl andünsten und mit der Brühe aufgießen. Die (aufgetauten) Bohnen und die Tomatenstreifen hinzugeben, etwa 2 Minuten dünsten. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian, Oregano, Rosmarin und Basilikum.

3. Die gekochten Nudeln mit dem Gemüse vermischen.

4. Für den **Tomatensalat** die Tomaten in Achtel schneiden. Senf, Honig und Gemüsebrühe zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (640 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
480 kcal	2009 kJ	11,6 g	69,8 g	17,7 g	3,4 mg	0,4 mg	116 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
50 mg	186 mg	90 mg	3,7 mg	9,6 g

1.4 Gemüse Eintopf* mit Nudeleinlage, dazu Vollkornbrötchen mit Rucola-Pesto *(Bohnen, Lauch, Möhren)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Eintopf	8 kg	Bohnen grün oder TK
	6 kg	Lauch frisch oder TK
	2 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	2 kg	Möhren frisch oder TK
	20 l	Gemüsebrühe
		Jodsalz, Pfeffer
		Petersilie frisch oder TK
	7,5 kg	Eiernudeln ¹ roh
	~ 450 ml	Ausgabemenge pro Person
Pesto	1,5 kg	Rucola frisch
	100 g	Knoblauch frisch oder TK
	800 ml	Olivenöl
	500 ml	Rapsöl
	600 g	Sonnenblumenkerne, geröstet
	500 g	Parmesan, gerieben
	~ 40 g	Ausgabemenge pro Person
Brötchen	6 kg	Vollkornbrötchen
	~ 60 g	Ausgabemenge pro Person △ 1 Brötchen

¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 7,5 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

1. Für den Eintopf das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in der Brühe bissfest garen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie. Die Nudeln garen und kurz vor dem Servieren in den Eintopf geben.

2. Für das Pesto Rucola, Knoblauch mit Oliven- und Rapsöl mit dem Pürierstab fein pürieren. Angeröstete Sonnenblumenkerne und geriebenen Parmesan zugeben und alles zu einer einheitlichen Masse zerkleinern. Das fertige Pesto auf das Vollkornbrötchen geben und zur Suppe servieren.

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	6,0 mg	12,1 g

1.5 Seelachsfilet mit Tomaten und Zwiebeln überbacken, Kartoffeln mit Schnittlauchdip, Blattsalat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fisch	19 kg	Seelachsfilets ¹ frisch oder TK (100 Stück)
	1 l	Zitronensaft
		Jodsalz
	300 g	Senf
	10 kg	Tomaten frisch, Scheiben
	500 ml	Rapsöl
	5 kg	Zwiebelscheiben frisch oder TK
	Jodsalz, Pfeffer	
	~ 320 g	Ausgabemenge pro Person
Salat	0,4 kg	Blatt-/Pflücksalat
	~ 40 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	3 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	500 ml	Kräuternessig
	3 l	Orangensaft
	100 g	Zucker
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 65 ml	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml	
Topping	500 g	Sonnenblumenkerne geröstet
	~ 5 g	Ausgabemenge pro Person
		\triangleq ~ 1 Teelöffel
Kartoffeln	25 kg	Kartoffeln frisch vorwiegend festkochend
		Petersilie frisch oder TK
	~ 250 g	Ausgabemenge pro Person
Dip	2 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	500 ml	Milch 1,5 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer
	100 g	Schnittlauch frisch oder TK
	~ 25 g	Ausgabemenge pro Person
	1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 45 mm Durchmesser \triangleq ~ 25 g	

¹ Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht. Aus 19 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

- Für das Seelachsfilet** portionierte Seelachsfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und mit Senf bestreichen und mit Tomatenscheiben belegen. Rapsöl erhitzen und die Zwiebelscheiben darin andünsten, salzen. Die Zwiebeln auf den Tomatenscheiben (auf dem Fisch) verteilen, salzen und pfeffern. Bei 180°C etwa 15 Minuten garen.
- Für den Salat** diesen belesen und waschen. Aus Joghurt, Essig, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing zubereiten. Das Dressing separat mit entsprechender Kelle und den Sonnenblumenkernen (Topping) beim Salat bereitstellen.
- Die **Kartoffeln** dämpfen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
- Für den Schnittlauch-Dip** Quark, Milch, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen miteinander verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (700 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	
525 kcal	2199 kJ	11,8 g	52,1 g	46 g	6,2 mg	0,5 mg	114 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
87 mg	146 mg	150 mg	4,2 mg	6,2 g

1.6 Eierflockensuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	21,6 l	Trinkwasser
	0,8 kg	Gemüsebrühe instant
	100 g	Petersilie frisch oder TK
	1 l	Vollei roh
	2 kg	Suppengemüse gewürfelt, frisch oder TK
	~250 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangleq 250 ml

1. Wasser mit Brühe und gehackter Petersilie zum Kochen bringen.
2. Gemüse hinzufügen.
2. Ei unter Rühren hinzufügen und unter Rühren nochmals aufkochen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (250 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
32 kcal	136 kJ	1,3 g	1,9 g	2,9 g	0,3 mg	0 mg	13 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
2 mg	50 mg	11 mg	0,5 mg	0,6 g

1.7 Quark-Puddingcreme mit frischem Obst

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Creme	650 g	Vanillepuddingpulver
	9 l	Milch 1,5 % Fett
	800 g	Zucker
	0,25 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	~ 125 g	Ausgabemenge pro Person
		1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 80 mm Durchmesser \triangleq ~ 125 g
Obst	6 kg	Obst frisch, nach Saison, gewürfelt
	200 g	Honig
	~ 60 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml



1. Aus Puddingpulver, Milch und Zucker einen Pudding zubereiten, abkühlen lassen.
2. Den Quark unter den abgekühlten Pudding rühren.
3. Obst mit Honig vermengen und über die portionierte Creme geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (190 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
164 kcal	688 kJ	1,6 g	29,3 g	6,7 g	0,3 mg	0 mg	12 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe			
9 mg	135 mg	17 mg	0,4 mg	1,2 g			

1.8 Rote Grütze mit Vanillesoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Rote Grütze	6 l	Traubensaft rot
	1 kg	Zucker
	200 g	Maisstärke
	1,5 kg	Himbeeren frisch oder TK
	1,5 kg	Erdbeeren frisch oder TK
	1,5 kg	Brombeeren frisch oder TK
	1,5 kg	Heidelbeeren frisch oder TK
	~ 130 g	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 8 \triangleq ~ 125 ml	
Soße	350 g	Vanillepuddingpulver
	6 l	Milch 1,5 %
	500 g	Zucker
	~ 70 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml

1. Traubensaft und Zucker aufkochen und mit Maisstärke abbinden.
2. Beerenobst zugeben, kurz aufkochen, portionieren und kalt stellen.
3. Puddingpulver mit etwas Milch anrühren. Übrige Milch mit dem Zucker aufkochen, Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen. Die abgekühlte Sauce auf den Früchten verteilen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
179 kcal	751 kJ	1,5 g	36,0 g	2,9 g	0,9 mg	0 mg	13 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
10 mg	99 mg	23 mg	0,9 mg	2,2 g

1.9 Zitronen-Kräuter-Mousse

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Mousse	300 g	Gelatine
	1,5 l	Sahne 30% Fett
	2 kg	Zucker
	5 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	3 l	Zitronensaft
	200 g	Zitronenschale
	3 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	100 g	Zitronenmelisse frisch
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Kugel mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangle ~ 100 g und
		1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 56 mm Durchmesser \triangle ~ 50 g



1. Gelatine in kaltes Wasser einweichen.
2. Sahne mit etwa einem Drittel des Zuckers steif schlagen.
3. Quark, verbliebenen Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale vermischen.
4. Gelatine auflösen. Mit Temperatenausgleich mit dem Joghurt vermischen.
5. Joghurt unter die Quarkmasse rühren.
6. Steif geschlagene Sahne und fein gehackte Zitronenmelisse vorsichtig unterheben. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.
7. Das Mousse mit Blättchen von der Zitronenmelisse garnieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
201 kcal	843 kJ	5,5 g	24,9 g	11,0 g	0,3 mg	0,1 mg	14 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
16 mg	100 mg	20 mg	0,4 mg	0,1 mg