

## 10. Wochenspeisenplan

### Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
10.1	Vegetarische Frühlingsrolle mit Chilisoße, Sprossen-Champignongemüse, Reis
10.2	Indisches Paprika-Kartoffelcurry mit Joghurt-Chilisoße
10.3	Westfälischer Linseneintopf dazu Vollkornbrötchen und Wiener Würstchen (S) oder Alternative: Linsengemüse, Spätzle und Saitenwürstle (S)
10.4	Thunfischpizza (mit Paprika, Zwiebeln und Mais), Blattsalat mit Kräuterdressing
10.5	Tafelspitz (R) mit Meerrettichsoße und Wurzelgemüse*, Petersilienkartoffeln *(Möhren, Kohlrabi, Lauch, Staudensellerie)
10.6	Paprikasuppe mit Croutons
10.7	Geröstete Grießsuppe
10.8	Chinakohlsalat
10.9	Beeren-Shake (mit Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)
10.10	Obstsalat mit Joghurt-Zitronensoße
10.11	Indisches Puddingdessert mit Mango, Pistazien und Kardamom

## Nährstoffberechnung des 10. 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]
<b>JOB&amp;FIT 10. Woche Musterspeisenplan</b>	<b>3832</b>	<b>3518</b>	<b>14728</b>	<b>116</b>	<b>418</b>	<b>161</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>844</b>	<b>428</b>	<b>1362</b>	<b>680</b>	<b>30</b>	<b>55</b>
<b>Montag</b>	<b>869</b>	<b>722</b>	<b>3023</b>	<b>19</b>	<b>108</b>	<b>21</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>151</b>	<b>73</b>	<b>220</b>	<b>91</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
Vegetarische Frühlingsrolle mit Chilisoße, Sprossen- Champignon Gemüse, Reis	533	510	2136	14	77	16	1	0	68	12	66	47	3	4
Chinakohlsalat	91	52	219	4	3	2	1	0	44	18	56	11	0	1
Beeren-Shake	245	160	669	2	28	3	1	0	38	43	98	33	1	5
<b>Dienstag</b>	<b>739</b>	<b>779</b>	<b>3263</b>	<b>26</b>	<b>93</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>130</b>	<b>55</b>	<b>200</b>	<b>193</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
Linseneintopf mit Wiener Würstchen (S), Vollkornbrötchen	569	645	2699	25	67	32	3	1	112	37	121	171	9	14
Obstsalat mit Joghurt-Zitronensoße	170	135	564	1	26	3	1	0	19	19	79	22	1	2
<b>Mittwoch</b>	<b>946</b>	<b>683</b>	<b>2859</b>	<b>26</b>	<b>79</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>129</b>	<b>165</b>	<b>390</b>	<b>183</b>	<b>5</b>	<b>13</b>
Gelbe Paprikasuppe mit Croutons	266	96	402	4	11	3	2	0	27	35	61	24	1	3
Indisches Paprika-Kartoffelcurry mit Joghurt-Chilisoße	494	352	1471	11	45	14	5	0	71	111	185	99	3	7
Indisches Puddingdessert	186	235	986	11	23	8	5	0	31	19	144	61	1	3
<b>Donnerstag</b>	<b>492</b>	<b>702</b>	<b>2941</b>	<b>19</b>	<b>90</b>	<b>37</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>324</b>	<b>59</b>	<b>316</b>	<b>94</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
Thunfischpizza	421	644	2699	14	88	36	3	0	298	49	278	87	4	8
Blattsalat mit Kräuter dressing	72	58	242	5	2	1	1	0	26	10	39	8	1	1
<b>Freitag</b>	<b>787</b>	<b>631</b>	<b>2643</b>	<b>27</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>109</b>	<b>76</b>	<b>235</b>	<b>119</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
Geröstete Grießsuppe	234	74	312	3	9	3	1	0	16	4	54	13	1	1
Tafelspitz (R) mit Meerrettichsoße, Wurzelgemüse und Petersilienkartoffeln	554	556	2331	24	39	41	3	0	93	69	182	105	6	8

## Wochenübersicht JOB&FIT Woche 10

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarische Frühlingsrolle mit Chilisoße, Sprossen-Champignon Gemüse und Reis  Chinakohlsalat  Beeren-Shake	Linseneintopf mit Wiener Würstchen (S), dazu Vollkornbrötchen  Obstsalat mit Joghurt-Zitronensoße	Gelbe Paprikasuppe mit Croutons  Indisches Paprika-Kartoffelcurry mit Joghurt-Chilisoße  Indisches Puddingdessert	Thunfischpizza  Blattsalat mit Kräuterdressing	Geröstete Grießsuppe  Tafelspitz (R) mit Meerrettichsoße, Wurzelgemüse und Petersilienkartoffeln
<b>Nährwerte:</b> 722 kcal / 3023 kJ 19 g Fett 108 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiß 10 g Ballaststoffe	<b>Nährwerte:</b> 779 kcal / 3263 kJ 26 g Fett 93 g Kohlenhydrate 34 g Eiweiß 15 g Ballaststoffe	<b>Nährwerte:</b> 683 kcal / 2859 kJ 79 g Fett 95 g Kohlenhydrate 25 g Eiweiß 13 g Ballaststoffe	<b>Nährwerte:</b> 702 kcal / 2941 kJ 19 g Fett 90 g Kohlenhydrate 37 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe	<b>Nährwerte:</b> 631 kcal / 2643 kJ 27 g Fett 48 g Kohlenhydrate 44 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe

## 10.1 Vegetarische Frühlingsrolle mit Chilisoße, Sprossen-Champignongemüse, Reis

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Rolle</b>	15 kg	Frühlingsrolle vegetarisch TK (Convenienceprodukt)
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person $\triangleq$ 1 Stück
<b>Soße</b>	100 g	Knoblauch frisch oder TK
	300 g	Ingwerknolle geschält
	6 l	Trinkwasser
	300 g	Tomatenmark
	500 ml	Essig
	300 g	Sambal Oelek
	300 g	Zucker
		Jodsalz, Pfeffer
	200 g	Hühnerbrühe Trockenprodukt
	150 g	Maissstärke
~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 7 $\triangleq$ ~ 80 ml	
<b>Reis</b>	5 kg	Reis <sup>1</sup> parboiled, roh
		Gemüsebrühe Trockenprodukt
~ 150 g	Ausgabemenge pro Person	
<b>Gemüse</b>	400 ml	Rapsöl
	2,5 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	7 kg	Champignons frisch oder TK
	4 kg	Sojasprossen frisch
	1 l	Sojasoße
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person

<sup>1</sup> Durch das Garen verdreifacht sich ca. die Reismenge. Aus 5 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

**1. Für die Vegetarische Frühlingsrolle** die TK-Frühlingsrolle nach Herstellerangaben im Konvektomaten regenerieren.

**2. Für die Chilisoße** den Knoblauch und Ingwerwurzel fein hacken. Wasser mit Tomatenmark, Sambal Oelek, Gewürzen, Salz, Hühnerbrühe und Zucker im Kessel verrühren. Ein Teil des Wassers zum Anrühren der Stärke zurückhalten. Die Soße aufkochen lassen, Ingwer und Knoblauch hinzugeben. Aufkochen und mit dem Stärke-/Wassergemisch binden. Leicht köcheln lassen, bis die Soße klar ist. 15 Minuten ziehen lassen.

**3. Reis** in Gemüsebrühe bissfest garen. Unmittelbar servieren oder rüchkühlen und regenerieren.

**4. Für das Sprossen-Champignongemüse** die Zwiebeln in Öl anbraten, Champignons und Sprossen mitgaren. Mit Sojasoße abschmecken.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
510 kcal	2136 kJ	13,9 g	76,9 g	16,3 g	1,3 mg	0,2 mg	68 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
12 mg	66 mg	47 mg	3,4 mg	4,3 g

## 10.2 Indisches Paprika-Kartoffelcurry mit Joghurt-Chilisoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Kartoffel-Curry</b>	700 g	Mandeln gemahlen
	22 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält frisch
	500 ml	Rapsöl
	3 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	5 kg	Paprika frisch oder TK
	3 kg	Broccoli frisch oder TK
	3 kg	Möhren frisch oder TK
		Paprika edelsüß
	2 l	Kokosmilch
	1,5 l	Milch 1,5 % Fett
		Jodsalz, Cayennepfeffer
	200 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
~ 410 g		Ausgabemenge pro Person
<b>Soße</b>	1,5 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	5 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	1,5 l	Milch 1,5 % Fett
	200 g	Sambal Oelek
	100 g	Schnittlauch frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 80 ml	
	1 x Schöpfkelle Nr. 7 $\triangle$ ~ 80 ml	

**1. Für das Indische Paprika-Kartoffel-Curry** die Mandeln trocken anrösten. Kartoffelwürfel in Dampf bissfest garen. Die Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen. Die Gemüse hinzufügen und mit Paprikapulver bestäuben. Hitzezufuhr verringern. Die Kokosmilch und die Milch hinzufügen. Die weiteren Gewürze zugeben und die Gemüse in der Flüssigkeit gar ziehen lassen. Die angegarten Kartoffeln behutsam unterheben. Nochmals abschmecken. Mit Mandeln garniert servieren.

**2. Für die Joghurt-Chilisoße** aus den aufgeführten Zutaten die kalte Joghurtsoße erstellen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
352 kcal	1471 kJ	10,7 g	44,8 g	13,6 g	4,9 mg	0,3 mg	71 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
111 mg	185 mg	99 mg	3,0 mg	7,1 g

## 10.3 Westfälischer Linseneintopf dazu Vollkornbrötchen und Wiener Würstchen (S)

### Alternative: Linsen, Spätzle, Saitenwürstle

Wählen Sie, ob Sie Ihren Tischgästen den **Westfälischen Linseneintopf** oder das schwäbische Traditionsgericht „**Linsen, Spätzle und Saitenwürstle**“ anbieten möchten. Beide Gerichte können gegeneinander ausgetauscht werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt erhalten

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Eintopf</b>	400 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	22 l	Trinkwasser
	5,5 kg	Linsen <sup>1</sup> getrocknet roh
	8 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält frisch
	1,5 kg	Möhren frisch oder TK
	1,5 kg	Lauch frisch oder TK
	1,5 kg	Knollensellerie frisch oder TK
	200 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Jodsalz
	200 ml	Essig
	~ 430 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 12 $\triangle$ ~ 500 ml
<b>Brötchen</b>	6 kg	Vollkornbrötchen (Stückgewicht 60 g)
	~ 60 g	Ausgabemenge pro Person $\triangle$ 1 Stück
<b>Würstchen</b>	8 kg	Wiener Würstchen (Stückgewicht 80 g)
	~ 80 g	Ausgabemenge pro Person $\triangle$ 1 Stück

<sup>1</sup> Durch das Garen ver-2,5-facht sich ca. die Linsenmenge. Aus 5,5 kg Rohware werden ca. 14 kg gegarte Ware.

**1. Für den Westfälischen Linseneintopf** die Zwiebeln leicht in Rapsöl glasig dünsten, mit Wasser auffüllen und abschmecken. Die Linsen zugeben und angaren. Die Kartoffeln und das Suppengemüse je nach individueller Garzeit der einzelnen Komponenten in den Eintopf geben. (Die Menge der Brühe (Trockenprodukt) kann je nach dem verwendeten Produkt geringfügig variieren).

**2. Wiener Würstchen** in Wasser erwärmen.

3. Bei der Ausgabe pro Person ein Vollkornbrötchen und ein Wiener Würstchen zum Eintopf geben.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
645 kcal	2699 kJ	24,6 g	67,3 g	31,5 g	2,5 mg	0,6 mg	112 $\mu$ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
37 mg	121 mg	171 mg	8,9 mg	12,4 g

## Alternative: Linsen, Spätzle, Saitenwürstle (S)

traditionelles Gericht der schwäbischen Küche

**Durch die Verwendung dieser Alternative bleibt die Nährstoffoptimierung der Speiseplan-  
woche erhalten.**

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Linsen</b>	400 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	1 kg	Schinkenspeck
	11 l	Trinkwasser
	5,4 kg	Linsen <sup>1</sup> getrocknet roh
	1,5 kg	Möhren frisch oder TK
	1,5 kg	Lauch frisch oder TK
	1,5 kg	Knollensellerie frisch oder TK
	200 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Jodsalz, Pfeffer
	200 ml	Essig
	100 g	Maisstärke
	100 g	Petersilie frisch oder TK
	~ 250 ml	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 10 $\triangleq$ ~ 250 ml	
<b>Spätzle</b>	10 kg	Spätzle <sup>2</sup> roh
	200 ml	Rapsöl
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Würstchen</b>	8 kg	Saitenwürstle (Stückgewicht 80 g)
	~ 80 g	Ausgabemenge pro Person $\triangleq$ 1 Stück

<sup>1</sup> Durch das Garen ver-2,5-facht sich ca. die Linsenmenge. Aus 5,4 kg Rohware werden ca. 13,5 kg gegarte Ware.

<sup>2</sup> Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 10 kg Rohware werden ca. 20 kg gegarte Ware.

**1. Für das Linsengemüse** die Zwiebeln leicht in Rapsöl glasig dünsten, den Schinkenspeck zugeben und kurz mitbraten. Mit Wasser auffüllen und die Linsen zugeben und angaren. Das Suppengemüse je nach individueller Garzeit der einzelnen Komponenten in den Eintopf geben. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Essig und ggf. etwas gekörnter Gemüsebrühe. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und das Linsengemüse damit binden.

**2. Spätzle** in Salzwasser garen, abgießen und mit dem Öl mischen. Unmittelbar servieren oder rückkühlen und regenerieren.

**3. Die Würstchen** im Wasserbad erwärmen und zu den Linsen mit Spätzle servieren. Mit gehackter Petersilie garnieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
567 kcal	2375 kJ	28,4 g	41,2 g	31,0 g	2,6 mg	0,5 mg	127 $\mu$ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
27 mg	96 mg	106 mg	7,2 mg	11,6 g

## 10.4 Thunfischpizza (mit Paprika, Zwiebeln und Mais), Blattsalat mit Kräuterdressing

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Teig</b>	10 kg	Weizenmehl Type 550
	600 g	Hefe
	5 l	Milch 1,5% Fett
	100 g	Zucker
		Jodsalz
	100 ml	Rapsöl
<b>Belag</b>	200 ml	Rapsöl
	3 kg	Zwiebeln frisch oder TK, Ringe
	4 kg	Paprikaschoten frisch, gewürfelt
	5 kg	Thunfisch in eigenem Saft, Konserve
	3 kg	Zuckermais TK
<b>Tomatensoße</b>	8 kg	passierte Tomaten, Konserve
		Jodsalz, Pfeffer
		Oregano, getrocknet
		Knoblauch frisch oder TK, fein gewürfelt
	100 g	Zucker
	100 ml	Rapsöl
	2,5 kg	Schnittkäse mind. 45 % F. i. Tr., gerieben
	~ 420 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Salat</b>	5 kg	Blattsalat
	~ 50 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Dressing</b>	500 ml	Essig
	500 ml	Olivenöl
		Jodsalz, Pfeffer
	50 g	Basilikum frisch oder TK
	50 g	Petersilie frisch oder TK, gehackt
	50 g	Schnittlauch frisch oder TK, gehackt
	~ 10 ml	Ausgabemenge pro Person

- Für die Pizza** aus Mehl, Hefe, lauwarmen Milch, Zucker, Salz und einem Esslöffel Rapsöl einen Hefeteig herstellen. Diesen an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe und Paprikawürfe darin bei mittlerer Hitze anbraten. Abkühlen lassen.
- Für die Tomatensoße die Konserventomaten mit Salz, Pfeffer, Oregano, Knoblauch und Zucker mischen.
- Blech mit Öl fetten und den Teig darauf ausrollen. Die Tomatensoße gleichmäßig darauf verteilen.
- Den Teig gleichmäßig mit dem Gemüse und dem abgetropften Thunfisch belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Backen bei ca. 200°C Umluft für ca. 20 bis 25 Minuten.

**7. Für den Blattsalat mit Kräuterdressing:** Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und portionieren. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Olivenöl und gehackten Kräutern ein Dressing herstellen. Das Dressing separat mit entsprechender Kelle beim Salat bereitstellen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
702 kcal	2941 kJ	18,9 g	90,0 g	37,0 g	3,9 mg	0,4 mg	324 µg



Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
59 mg	316 mg	94 mg	4,3 mg	8,6 g

## 10.5 Tafelspitz (R) mit Meerrettichsoße und Wurzelgemüse\*, Petersilienkartoffeln \*(Möhren, Kohlrabi, Lauch, Staudensellerie)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Fleisch</b>	17 kg	Rindfleisch <sup>1</sup> mager frisch (Tafelspitz)
	5 kg	Suppengrün frisch oder TK Lorbeerblatt, Muskatnuss
	~ 120 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Soße</b>	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 $\triangle$ ~ 125 ml
<b>Gemüse</b>	200 ml	Rapsöl
	4 kg	Kohlrabi frisch oder TK
	4 kg	Möhren frisch oder TK
	2,5 kg	Staudensellerie frisch oder TK
	4 kg	Lauch frisch oder TK
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Kartoffeln</b>	18 kg	Kartoffeln geschält frisch Jodsalz Petersilie frisch oder TK
	~ 180 g	Ausgabemenge pro Person

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

**1. Für den Tafelspitz vom Rind** das Fleisch mit dem Suppengrün, Lorbeerblatt und Muskat in reichlich Wasser kalt ansetzen und ca. 1,5 Stunden garen

**2. Für die Meerrettichsoße** 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. Für das Wurzelgemüse** Gemüse mit Gewürzen und Rapsöl vermengen und je nach Gardauer getrennt in Dampf garen. Zusammenfügen, gut vermengen und ausgeben.

**4. Die Kartoffeln** salzen und in Dampf garen. Mit der Petersilie vermengen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
556 kcal	2331 kJ	23,5 g	39,3 g	40,9 g	2,5 mg	0,3 mg	93 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
69 mg	182 mg	105 mg	6,0 mg	7,8 g

## 10.6 Paprikasuppe mit Croutons

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Suppe</b>	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
	~ 255 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 10 $\triangle$ ~ 250 ml
<b>Topping</b>	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 $\mu$ g

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

## 10.7 Geröstete Grießsuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Suppe</b>	200 ml	Rapsöl
	1 kg	Weizengrieß
	20 l	Trinkwasser
	1kg	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Pfeffer, Muskat
		Knoblauch frisch oder TK
		Schnittlauch frisch oder TK
		Petersilie frisch oder TK
	2 kg	Lauchringe frisch oder TK
	~ 240 g	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 10 $\triangleq$ 250 ml	

1. Öl erhitzen, Grieß dazugeben und unter ständigem Rühren hellgelb rösten.
2. Wasser angießen, Brühe einrühren und ca. 15 – 20 Minuten quellen lassen.
3. Mit Pfeffer und Muskat würzen. Die gehackten Kräuter sowie den Knoblauch dazu geben. Zum Schluss die Lauchringe unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (240 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
74 kcal	3212 kJ	2,8 g	8,7 g	3,0 g	0,6 mg	0 mg	16 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
4 mg	54 mg	13 mg	0,5 mg	1,2 g

## 10.8 Chinakohlsalat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Salat</b>	6 kg	Chinakohl frisch
	2 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	300 ml	Rapsöl
	200 ml	Zitronensaft
		Zucker, Jodsalz, Pfeffer
		Petersilie frisch oder TK
	~ 85 g	Ausgabemenge pro Person

1. Für den Chinakohl in **Joghurt-Kräuterdressing** den Chinakohl waschen, eventuell trockenschleudern. Joghurt mit Öl, Zitronensaft und Gewürzen sowie gehackter Petersilie verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (85 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
52 kcal	219 kJ	3,6 g	2,6 g	1,6 g	0,8 mg	0,0 mg	44 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
18 mg	56 mg	11 mg	0,4 mg	1,1 g

## 10.9 Beeren-Shake (mit Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Shake</b>	5 kg	Erdbeeren* frisch oder TK
	4 kg	Himbeeren* frisch oder TK
	4 kg	Heidelbeeren* frisch oder TK
	5 l	Milch 1,5 % Fett
	5 l	Roter Traubensaft
	1 kg	Zucker
	500 ml	Zitronensaft
		~ 250 ml Ausgabemenge pro Person

\* Alternativ zu Erdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren als „Einzelfrüchte“ kann dieses Rezept auch mit einer frischen oder tiefgekühlten Beerenmischung (13 kg) zubereitet werden.  
Die Nährstoffoptimierung dieser Speisenplanwoche bleibt bei dieser Alternative erhalten.

1. Die Beeren auftauen lassen und mit Milch, Saft, Zucker und Zitronensaft pürieren.
2. Durch ein Sieb passieren und in Gläser portionieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
160 kcal	669 kJ	1,5 g	28,3 g	3,1 g	1,4 mg	0,1 mg	38 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
43 mg	98 mg	33 mg	1,4 mg	5,1 g

## 10.10 Obstsalat mit Joghurt-Zitronensoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Obst</b>	2 kg	Birne frisch gewürfelt
	2 kg	Kiwi frisch gewürfelt
	2 kg	Apfel frisch gewürfelt
	2 kg	Banane frisch Scheiben
	2 kg	Pfirsichwürfel Konserve abgetropft
	200 ml	Zitronensaft
	300 g	Puderzucker
	150 g	Vanillezucker
	~ 100 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Soße</b>	4 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	1,5 l	Milch 1,5 % Fett
	300 g	Puderzucker
	150 g	Vanillezucker
	200 ml	Zitronensaft
	200 g	Zitronenmelisse frisch
	~ 60 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 $\triangle$ ~ 60 ml

**1. Für den Obstsalat** das Obst mit dem Zitronensaft, Puderzucker und Vanillezucker vermischen. Etwas Zitronenmelisse für die Garnitur beiseite stellen, den Rest fein hacken.

**2. Für die Zitronensoße** Joghurt mit Milch, Zitronensaft, Puder- und Vanillezucker sowie Zitronenmelisse zu einer Soße verrühren.

3. Obstsalat mit Joghurt-Zitronensoße anrichten und mit einem Blatt Zitronenmelisse garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (160 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
135 kcal	564 kJ	1,2 g	25,9 g	2,7 g	0,6 mg	0,0 mg	19 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19 mg	79 mg	22 mg	0,5 mg	2,4 g

## 10.11 Indisches Pudding-Dessert mit Mango, Pistazien und Kardamom

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Pudding</b>	10 l	Milch 1,5 % Fett
	1 kg	Mandeln gemahlen Kardamom
	700 g	Zucker
	300 g	Maisstärke
	evtl. 30 ml	Rosenwasser (es geht auch ohne!)
	~ 120 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 8 $\triangle$ ~ 125 ml <b>oder</b> 1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 80 mm Durchmesser $\triangle$ ~ 125 g
<b>Obst</b>	5 kg	Mango frisch oder TK
	300 g	Zucker
	500 ml	Zitronensaft
	~ 60 ml	Ausgabemenge pro Person 1 x Schöpfkelle Nr. 6 $\triangle$ ~ 60 ml
<b>Garnitur</b>	300 g	Pistazien
	500 g	Mandelstifte

1. Milch mit gemahlenden Mandeln, Kardamom und Zucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Das Maismehl mit etwas kaltem Wasser anrühren, hinzugeben und unter ständigem Rühren köcheln.
3. Nach Belieben mit Rosenwasser abschmecken und in Dessertschälchen füllen.
4. Mango auftauen lassen und mit Zucker und Zitronensaft pürieren. Auf das Dessert geben.
5. Mandelstifte und gehackte Pistazien trocken anrösten, abkühlen lassen und das Dessert damit garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion **mit frischer oder TK-Mango** (188 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
235 kcal	986 kJ	11,4 g	23,2 g	8,0 g	4,6 mg	0,1 mg	31 $\mu$ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19 mg	144 mg	61 mg	1,1 mg	2,9 g