

2. Wochenspeisenplan

Inhaltsverzeichnis

| Nr. | Rezept |
|------------|---|
| 2.1 | Backofengemüse (Paprika, Zucchini) mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarin-Kartoffelecken |
| 2.2 | Hähnchenbrustfilet mit Senf-Kräuterkruste, Blattspinat, Kartoffeln |
| 2.3 | Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurtdip |
| 2.4 | Schweineschnitzel mit Salbei, Schinken (S) und Salbeisoße, Gemüsereis (Paprika, Zucchini) |
| 2.5 | Lachs-Champignon-Lauch-Lasagne |
| 2.6 | Erbsencremesuppe |
| 2.7 | Geröstete Grießsuppe |
| 2.8 | Kopfsalat mit Joghurtdressing |
| 2.9 | Lollo Rosso mit Apfel-Vinaigrette |
| 2.10 | Obstsalat (Ananas, Trauben, Apfel, Banane) |
| 2.11 | Frisches Obst: Apfel, Birne, Pfirsich oder Orange |

Nährstoffberechnung des 2. 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 2. Woche Musterspeisenplan | 3808 | 3159 | 13225 | 102 | 338 | 187 | 40 | 4 | 888 | 591 | 1582 | 743 | 32 | 50 |
| Montag | 742 | 544 | 2276 | 17 | 69 | 21 | 14 | 1 | 171 | 208 | 321 | 163 | 6 | 12 |
| Backofengemüse (Paprika, Zucchini) mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarin-Kartoffelecken | 641 | 496 | 2077 | 14 | 66 | 19 | 14 | 1 | 147 | 201 | 262 | 153 | 6 | 11 |
| Kopfsalat mit Joghurtdressing | 101 | 48 | 200 | 3 | 3 | 2 | 1 | 0 | 23 | 7 | 59 | 11 | 0 | 1 |
| Dienstag | 691 | 570 | 2388 | 13 | 65 | 40 | 5 | 0 | 247 | 107 | 344 | 217 | 10 | 10 |
| Hähnchenbrustfilet mit Senf-Kräuterkruste, Blattspinat und Kartoffeln | 544 | 462 | 1935 | 13 | 42 | 39 | 5 | 0 | 224 | 88 | 329 | 190 | 10 | 7 |
| Obstsalat (Ananas, Trauben, Apfel, Banane) | 147 | 108 | 453 | 0 | 23 | 1 | 1 | 0 | 24 | 20 | 15 | 26 | 1 | 3 |
| Mittwoch | 871 | 614 | 2571 | 22 | 75 | 20 | 8 | 1 | 216 | 146 | 215 | 128 | 5 | 14 |
| Erbsencremesuppe | 250 | 137 | 574 | 4 | 16 | 7 | 0 | 0 | 117 | 20 | 59 | 34 | 1 | 4 |
| Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurdip | 496 | 396 | 1658 | 18 | 41 | 13 | 7 | 0 | 93 | 111 | 150 | 88 | 3 | 7 |
| Obst der Saison | 125 | 81 | 339 | 0 | 18 | 0 | 1 | 0 | 6 | 15 | 6 | 6 | 0 | 3 |
| Donnerstag | 888 | 696 | 2912 | 22 | 62 | 59 | 7 | 2 | 88 | 100 | 220 | 112 | 7 | 5 |
| Geröstete Grießsuppe | 244 | 78 | 325 | 3 | 9 | 3 | 1 | 0 | 17 | 4 | 56 | 14 | 1 | 1 |
| Schweineschnitzel mit Salbei, Schinken (S) und Salbeisoße, Gemüsereis (Paprika, Zucchini) | 645 | 618 | 2587 | 19 | 53 | 56 | 6 | 2 | 72 | 96 | 164 | 98 | 7 | 4 |
| Freitag | 616 | 735 | 3077 | 28 | 68 | 47 | 5 | 0 | 166 | 30 | 481 | 123 | 5 | 10 |
| Lachs-Champignon-Lauch-Lasagne | 544 | 684 | 2861 | 25 | 63 | 47 | 4 | 0 | 144 | 23 | 435 | 114 | 4 | 9 |
| Lollo Rosso mit Apfel-Vinaigrette | 72 | 52 | 216 | 3 | 5 | 1 | 1 | 0 | 22 | 7 | 46 | 9 | 1 | 1 |

Wochenübersicht JOB&FIT Woche 2

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|--|---|
| <p>Backofengemüse (Paprika, Zucchini) mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarin-Kartoffelecken</p> <p>Kopfsalat mit Joghurtdressing</p> | <p>Hähnchenbrustfilet mit Senf-Kräuterkruste, Blattspinat und Kartoffeln</p> <p>Obstsalat (Ananas, Trauben, Apfel, Banane)</p> | <p>Erbsencremesuppe</p> <p>Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurtdip</p> <p>Obst der Saison</p> | <p>Geröstete Grießsuppe</p> <p>Schweineschnitzel mit Salbei, Schinken (S) und Salbeisoße, dazu Gemüserieis (Paprika, Zucchini)</p> | <p>Lachs-Champignon-Lauch-Lasagne</p> <p>Lollo Rosso mit Apfel-Vinaigrette</p> |
| <p>Nährwerte: 544 kcal / 2276 kJ 17 g Fett 69 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiß 12 g Ballaststoffe</p> | <p>Nährwerte: 570 kcal / 2388 kJ 13 g Fett 65 g Kohlenhydrate 40 g Eiweiß 10 g Ballaststoffe</p> | <p>Nährwerte: 614 kcal / 2571 kJ 22 g Fett 75 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß 14 g Ballaststoffe</p> | <p>Nährwerte: 696 kcal / 2912 kJ 22 g Fett 62 g Kohlenhydrate 59 g Eiweiß 5 g Ballaststoffe</p> | <p>Nährwerte: 735 kcal / 3077 kJ 28 g Fett 68 g Kohlenhydrate 47 g Eiweiß 10 g Ballaststoffe</p> |

2.1 Backofengemüse (Paprika, Zucchini) mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarin-Kartoffelecken

Für 100 Personen:

| | Menge | Zutat |
|-------------------|---------|--|
| Kartoffeln | 25 kg | Kartoffelecken ungeschält |
| | | Jodsalz, Pfeffer |
| | | Paprikapulver |
| | | Rosmarin frisch oder getrocknet |
| | 500 ml | Rapsöl |
| | ~ 250 g | Ausgabemenge pro Person |
| Gemüse | 10 kg | Paprikaschoten, gewürfelt frisch oder TK |
| | 10 kg | Zucchinischeiben, frisch oder TK |
| | | Knoblauch, fein gehackt frisch oder TK |
| | 500 ml | Rapsöl |
| | | Jodsalz, Pfeffer |
| | | Oregano frisch oder TK |
| | | Thymian frisch |
| | ~ 200 g | Ausgabemenge pro Person |
| Soße | 15 kg | Tomatenpüree Konserve |
| | 200 g | Gemüsebrühe Trockenprodukt |
| | 800 g | Maisstärke |
| | | Jodsalz, Pfeffer |
| | | Cayennepfeffer, Paprikapulver |
| | 500 g | Zucker |
| | | Schnittlauch frisch oder TK |
| | | Oregano frisch oder TK |
| | | Basilikum frisch oder getrocknet |
| | | ~ 165 g |
| | | 2 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 2 x 80 ml |
| | 1 kg | Parmesan 30 % Fett i. Tr., gerieben |
| | ~ 10 g | Ausgabemenge pro Person |
| | | \triangleq ~ 1 Esslöffel |

1. Kartoffelecken mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarin würzen und mit dem Öl vermischen. Auf ein Blech geben und im Ofen/Kombidämpfer bei 200°C für ca. 20 Minuten garen.
2. Paprikastücke, Zucchinischeiben und gehackten Knoblauch mit Öl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern würzen und auf ein Blech geben. Im Ofen/Kombidämpfer bei 200°C für ca. 30 Minuten garen.
3. Tomaten mit der Brühe erhitzen und mit der Maisstärke abbinden. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Zucker sowie gehackten Kräutern.
4. Anrichten und mit geriebenem Käse servieren.

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

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Gesamte Folsäure |
|----------|---------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|------------------|
| 496 kcal | 2077 kJ | 13,9 g | 66,3 g | 18,6 g | 13,7 mg | 0,7 mg | 147 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 201 mg | 262 mg | 153 mg | 6,0 mg | 11,0 g |

2.2 Hähnchenbrustfilet mit Senf-Kräuterkruste, Blattspinat, Kartoffeln

Für 100 Personen:

| | Menge | Zutat |
|-------------------|--|--|
| Fleisch | 15 kg | Hähnchenbrustfilet ¹ frisch oder TK |
| | | Jodsalz, Pfeffer |
| | | Currypulver |
| | 1,5 kg | Eiklar |
| | 1,5 kg | Paniermehl |
| | 500 g | Senf mittelscharf |
| | | Oregano frisch oder getrocknet |
| | Rosmarin frisch oder getrocknet | |
| | Schnittlauch frisch oder TK | |
| | ~ 140 g | Ausgabemenge pro Person |
| Spinat | 300 ml | Rapsöl |
| | 1 kg | Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK |
| | | Knoblauch, fein gehackt frisch oder TK |
| | 18 kg | Blattspinat frisch oder TK |
| | 2,5 kg | Schmand 20 % Fett |
| | | Jodsalz, Pfeffer |
| | | Muskat |
| | ~ 220 g | Ausgabemenge pro Person |
| | 1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangleq ~ 250 ml | |
| 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 15 kg Rohware werden ca. 10,5 kg gegarte Ware.

1. Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer, Curry würzen. Eiweiß steif schlagen, Semmelmehl, Senf und gehackte Kräuter unterheben. Die Masse auf den Filets verteilen und bei 180°C etwa 20 Minuten im Ofen garen.

2. Öl erhitzen und Zwiebelwürfel und Knoblauch darin anbraten. Spinat zugeben, garen. Schmand zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

3. Kartoffeln garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (540 g).

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Gesamte Folsäure |
|----------|---------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|------------------|
| 462 kcal | 1935 kJ | 12,7 g | 41,7 g | 39,1 g | 4,6 mg | 0,4 mg | 224 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 88 mg | 329 mg | 190 mg | 9,5 mg | 7,1 g |

2.3 Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurtdip

Für 100 Personen:

| | Menge | Zutat |
|----------------|--|--|
| Gemüse | 20 kg | Kartoffeln, festkochend geschält frisch |
| | 500 ml | Rapsöl |
| | 10 kg | Paprikastreifen rot oder grün frisch oder TK |
| | 2 kg | Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK |
| | 3 kg | Lauchringe frisch oder TK |
| | | Paprikapulver |
| | | Currypulver |
| | 5 l | Gemüsebrühe |
| | 2 l | Sahne 30 % Fett |
| | | Jodsalz, Pfeffer |
| | | Chilipulver |
| | 200 g | Maisstärke |
| | ~ 430 g | Ausgabemenge pro Person |
| Topping | 800 g | Mandelblättchen |
| | ~ 8 g | Ausgabemenge pro Person |
| Dip | 4 kg | Naturjoghurt 1,5% Fett |
| | 2 kg | Frischkäse < 10 % Fett |
| | | Knoblauch frisch oder TK |
| | | Petersilie frisch oder TK |
| | | Schnittlauch frisch oder TK |
| | | Jodsalz, Pfeffer |
| ~ 60 g | Ausgabemenge pro Person | |
| | 1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml | |



1. Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und bissfest garen.
2. Öl erhitzen und Paprikastreifen, Zwiebelwürfel und Lauchringe darin anbraten. Gegarte Kartoffeln zugeben, kurz mit braten. Paprikapulver und Curry zugeben, ebenfalls kurz mit braten. Ablöschen mit Gemüsebrühe und Sahne. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Chilipulver. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und Kartoffel-Curry damit binden.
Die Mandelscheiben in einer Pfanne goldbraun rösten. Beim Servieren über das Kartoffel-Curry streuen.
3. Für den Dip Joghurt, Frischkäse, feingehackten Knoblauch, gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen glatrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (500 g).

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Gesamte Folsäure |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|---------------------|
| 396 kcal | 1658 kJ | 17,8 g | 41,3 g | 12,7 g | 7,0 mg | 0,3 mg | 93 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 111 mg | 150 mg | 88 mg | 2,9 mg | 7 g |

2.4 Schweineschnitzel mit Salbei, Schinken (S) und Salbeisoße, Gemüsereis (Paprika, Zucchini)

Für 100 Personen:

| | Menge | Zutat |
|--|---------------------------------|--|
| Fleisch | 20 kg | Schweineschnitzel ¹ frisch oder TK roh Jodsalz, Pfeffer Salbei frisch |
| | 1 kg | Schweineschinkenspeck roh geräuchert |
| | 500 ml | Rapsöl |
| | ~ 150 g Ausgabemenge pro Person | |
| | Soße | 250 ml |
| 2 kg | | Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK |
| 400 g | | Weizenmehl Type 405 |
| 6 l | | Milch, 1,5 % Fett |
| 2 l | | Fleischbrühe Jodsalz, Pfeffer Salbei frisch |
| ~ 110 g Ausgabemenge pro Person | | |
| 2 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 2 x 60 ml | | |
| Reis | 5 kg | Reis ² ungeschält, roh |
| | 300 g | Gemüsebrühe Trockenprodukt |
| | 4 l | Tomatensaft |
| | 6 l | Trinkwasser |
| | 8 kg | Paprikastreifen rot frisch oder TK |
| | 8 kg | Zucchinischeiben frisch oder TK |
| | 500 ml | Rapsöl Jodsalz, Pfeffer |
| | 200 g | Zucker Kresse frisch |
| | ~ 320 g Ausgabemenge pro Person | |



¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 20 kg Rohware werden ca. 14 kg gegarte Ware.

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

- Für das Schweineschnitzel** das Fleisch würzen und mit je einem Salbeiblatt und Schinken belegen. Anschließend mit Holzspießchen feststecken und im Öl braten.
- Für die Soße** das Öl erhitzen. Zwiebelwürfel darin anbraten, mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Mit Milch und Brühe aufgießen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Salbei abschmecken.
- Den Reis** in mit Brühe gewürzter Tomatensaft-Wasser-Mischung garen. Paprikastreifen und Zucchinischeiben im Öl andünsten und unter den Reis mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (580 g).

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Gesamte Folsäure | |
|----------|---------|---------------|--------|------------------------|----------------------|------------------|-------|
| 618 kcal | 2587 kJ | 19,1 g | 52,6 g | 55,7 g | 6,3 mg | 2,1 mg | 72 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 96 mg | 164 mg | 98 mg | 6,6 mg | 3,8 g |

2.5 Lachs-Champignon-Lauch-Lasagne

Für 100 Personen:

| | Menge | Zutat |
|--------------------------------|---------|---|
| Soße (für Lasagne) | 250 ml | Rapsöl |
| | 2,5 kg | Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK |
| | 8 l | Milch 1,5 % Fett |
| | 4 l | Gemüsebrühe |
| | 500 g | Maisstärke |
| | | Jodsalz, Pfeffer, Muskat Petersilie frisch oder TK |
| Gemüse (für Lasagne) | 250 ml | Rapsöl |
| | 1,2 kg | Champignons, Scheiben frisch oder TK |
| | 8 kg | Lauch, Ringe frisch oder TK |
| | | Knoblauch, fein gehackt oder TK |
| Fisch (für Lasagne) | 11 kg | Lachsfilet ¹ frisch oder TK |
| | 400 ml | Zitronensaft Jodsalz |
| | 7,5 kg | Lasagneplatten ² (ohne Vorkochen) roh |
| | 2 kg | Hartkäse 40 % Fett i. Tr. gerieben |
| | ~ 510 g | Ausgabemenge pro Person (Lasagne) |

¹ Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht. Aus 11 kg Rohware werden ca. 9 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.

- Öl erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten. Mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen und mit Stärke abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Petersilie unterrühren.
- Öl erhitzen und Champignonscheiben, Lauchringe und Knoblauch darin anbraten, abschmecken.
- Lachsfilet säubern, säuern, salzen.
- Lasagne in eine Auflaufform schichten: etwas Soße, Teigwaren, Soße, Champignon-Lauch-Gemüse, Soße, Teigwaren, Soße, Lachs, Soße, Teigwaren... bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die obere Schicht soll Soße sein. Mit geriebenem Käse bestreuen.
- Garen: ca. 30 Minuten im Backofen bei 180°C.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (510 g).

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Gesamte Folsäure |
|----------|---------|--------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|---------------------|
| 684 kcal | 2861 kJ | 24,9 g | 62,9 g | 46,6 g | 4,4 mg | 0,3 mg | 144 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 23 mg | 435 mg | 114 mg | 3,6 mg | 9,0 g |

2.6 Erbsencremesuppe

Für 100 Personen:

| | Menge | Zutat |
|--------------|--|------------------------------------|
| Suppe | 200 g | Margarine |
| | 200 g | Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK |
| | | Knoblauch frisch oder TK |
| | 0,7 kg | Weizenmehl Type 405 |
| | 14 l | Trinkwasser |
| | 500 g | Gemüsebrühe Trockenprodukt |
| | 7 kg | Erbsen TK |
| | 800 g | Suppengemüse TK |
| | 1 l | Milch 1,5 % Fett |
| | 500 ml | Sahne 30 % Fett |
| | | Pfeffer, Muskat |
| ~ 250 g | Ausgabemenge pro Person | |
| | 1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangleq 250 ml | |

1. Margarine erhitzen, Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch darin andünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen und unter Rühren mit Wasser ablöschen. Gemüsebrühe einrühren. Erbsen und Suppengemüse dazugeben. Ca. 20 Minuten kochen lassen.

2. Milch und Sahne zugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

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

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Gesamte Folsäure |
|----------|--------|-------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|---------------------|
| 137 kcal | 574 kJ | 4,2 g | 15,8 g | 6,8 g | 0,2 mg | 0,2 mg | 117 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 20 mg | 58 mg | 34 mg | 1,3 mg | 4 g |

2.7 Geröstete Grießsuppe

Für 100 Personen:

| | Menge | Zutat |
|--------------|--|-----------------------------|
| Suppe | 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 |
| | ~ 250 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, aufkochen lassen 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 (250 g).

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Gesamte Folsäure |
|---------|--------|-------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|---------------------|
| 78 kcal | 325 kJ | 2,9 g | 9,1 g | 3,2 g | 0,6 mg | 0 mg | 17 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 4 mg | 56 mg | 14 mg | 0,5 mg | 1,3 g |

2.8 Kopfsalat mit Joghurtdressing

Für 100 Personen:

| | Menge | Zutat |
|-----------------|---------|--|
| Salat | 4 kg | Kopfsalat, frisch geputzt |
| | 40 g | Ausgabemenge pro Person |
| Dressing | 4 kg | Naturjoghurt 1,5 % Fett |
| | 1 l | Trinkwasser |
| | 500 ml | Essig |
| | 200 ml | Rapsöl |
| | 200 ml | Zitronensaft |
| | 50 g | Zucker |
| | | Jodsalz, Pfeffer |
| | | Petersilie frisch oder TK |
| | ~ 60 ml | Ausgabemenge pro Person |
| | | 2 x Schöpfkelle Nr. 5 \triangleq ~ 30 ml |

Für den Kopfsalat in Joghurt-Kräuterdressing den Salat waschen, trockenschleudern und in Salatschalen portionsweise anrichten.

Joghurt mit Wasser, Essig, Öl und Zitronensaft verrühren und würzen. Petersilie hacken und unterrühren. Das Dressing separat mit der geeigneten Kelle beim Salat bereitstellen und entsprechend kennzeichnen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (100 g).

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Gesamte Folsäure |
|---------|--------|-------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|---------------------|
| 48 kcal | 200 kJ | 2,7 g | 2,9 g | 2,0 g | 0,7 mg | 0 mg | 23 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 7 mg | 59 mg | 11 mg | 0,2 mg | 0,6 g |

2.9 Lollo Rosso mit Apfel-Vinaigrette

Für 100 Personen:

| | Menge | Zutat |
|-----------------|---|---------------------------|
| Salat | 4 kg | Lollo Rosso |
| | 40 g | Ausgabemenge pro Person |
| Dressing | 2 l | Apfelsaft |
| | 200 ml | Apfelkraut |
| | 300 ml | Apfelessig |
| | 300 ml | Trinkwasser |
| | | Jodsalz, Pfeffer |
| | | Petersilie frisch oder TK |
| | ~ 30 ml | Ausgabemenge pro Person |
| | 1 x Schöpfkelle Nr. 5 \triangle ~ 30 ml | |

1. Für das Salatdressing Apfelsaft, Apfelkraut und Essig mit Salz und Pfeffer sowie gehackter Petersilie verrühren und separat mit entsprechender Kelle beim Salat bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (70 g).

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Gesamte Folsäure |
|---------|--------|-------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|---------------------|
| 52 kcal | 216 kJ | 3,1 g | 4,6 g | 0,6 g | 0,9 mg | 0 mg | 22 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 7 mg | 46 mg | 9 mg | 1,0 mg | 0,8 g |

2.10 Obstsalat (Ananas, Trauben, Apfel, Banane)

Für 100 Personen:

| | Menge | Zutat |
|--------------|--------|---------------------------------|
| Salat | 3 kg | Ananas frisch oder TK |
| | 5 kg | Banane frisch |
| | 2,5 kg | Apfel frisch |
| | 3 kg | Weintrauben frisch |
| | 200 ml | Zitronensaft |
| | 1 l | Orangensaft |
| | | ~ 150 g Ausgabemenge pro Person |

1. Ananas und Bananen schälen. Äpfel und Weintrauben waschen. Das Obst klein schneiden und mit Zitronen- und Orangensaft vermengen.

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

| Energie | | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Gesamte Folsäure |
|----------|--------|-------|---------------|--------|---------------------------|-------------------------|---------------------|
| 108 kcal | 453 kJ | 0,3 g | 23 g | 1,1 g | 0,5 mg | 0,1 mg | 24 µg |

| Vitamin C (Ascorbinsäure) | Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|------------------------------|---------|-----------|--------|---------------|
| 20 mg | 15 mg | 26 mg | 0,5 mg | 2,5 g |