

Nährstoffoptimierter Wochenspeiseplan JOB&FIT

Nr. 1



Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
1.1	Spaghetti Bolognese (Rind), Gurkensalat; Eierflockensuppe
1.2	Krustenbraten (Schwein) mit Mandel-Brokkoli und Kräuterkartoffeln; Rote Grütze mit Vanillesoße
1.3	Bandnudeln mit Bohnengemüse der Provence (Bohnen, getrocknete Tomaten); Himbeer-Müsli-Joghurt
1.4	Gemüse Eintopf (Bohnen, Lauch, Möhren) mit Nudleinlage, Vollkornbrötchen mit Rucola-Pesto; Tomatensalat; Apfelkompott mit Haselnüssen und Rosinen
1.5	Seelachsfilet mit Tomaten und Zwiebeln überbacken, Kartoffeln mit Schnittlauchdip, Blattsalat mit Kräuterdressing; Mandarine

Nährstoffberechnung Wochenspeiseplan Nr. 1

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 Musterspeiseplan	3389	2603	10887	84,2	340,6	141,6	24,7	2,4	506	331,6	1050	554	19,9	50
Montag	729	495	2075	21,7	50,7	26,8	3,1	0,2	64	21,0	227	76	3,1	6,3
Eierflockensuppe	255	32	133	1,3	2,6	2,8	0,3	0	15	2,2	49	10	0,5	0,6
Spaghetti Bolognese (Rind), Gurkensalat	479	463	1942	20,4	48,2	24,0	2,8	0,1	49	18,8	178	65	2,7	5,7
Dienstag	669	570	2382	15,2	72,4	38,6	4,6	0,8	87	121,6	233	115	5,2	10,7
Krustenbraten (Schwein) mit Brokkoli und Kräuterkartoffeln	476	429	1794	13,6	43,9	35,7	3,6	0,7	74	111,9	133	91	4,3	8,5
Rote Grütze mit Vanillesoße	193	140	588	1,6	28,5	2,9	1	0	13	9,7	100	24	0,9	2,2
Mittwoch	544	540	2261	17,9	84,4	20,7	4,8	0,6	110	30,2	273	153	4,5	15,3
Vollkornbandnudeln mit Bohnengemüse der Provence	446	376	1570	10	71,5	15,6	2,2	0,5	82	26,2	177	116	3,6	13,1
Himbeer-Müsli-Joghurt	99	141	589	7,9	12,9	5,1	2,6	0,1	28	4,0	96	37	0,9	2,2
Donnerstag	754	486	2030	14,2	81,5	13,7	6,9	0,3	143	59,8	179	88	3,6	10,7
Gemüse Eintopf mit Nudleinlage	501	271	1129	5,4	49,5	10,3	2,5	0,2	88	26,5	137	49	2,3	6,4
Tomatensalat mit Honig-Senf-Dressing	132	48	202	2,3	6,0	1,3	1,4	0,1	42	25,9	16	15	0,5	1,7
Apfelkompott mit Rosinen und Haselnüssen	121	164	686	6,5	26	2,1	3,0	0,1	12	7,5	27	24	0,8	2,6
Freitag	693	512	2139	15,3	51,6	41,7	5,2	0,4	103	99	137	122	3,5	7,0
Seelachsfilet mit Tomate überbacken, Kartoffeln mit Schnittlauchdip, Blattsalat	568	445	1859	14,8	36,8	40,9	4,8	0,3	94	61,4	95	108	3,1	4,9
Mandarine	125	68	280	0,4	14,8	0,9	0,4	0,1	9	37,5	41	14	0,4	2,1

Wochenübersicht JOB&FIT Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Eierflockensuppe</p> <p>Gurkensalat mit Joghurtdressing</p> <p>Spaghetti Bolognese (Rind)</p>	<p>Krustenbraten (Schwein) mit Brokkoli und Kräuterkartoffeln</p> <p>Rote Grütze mit Vanillesoße</p>	<p>Bandnudeln mit Bohnengemüse der Provence (Bohnen, getrocknete Tomaten)</p> <p>Himbeer-Müsli-Joghurt</p>	<p>Tomatensalat mit Honig-Senf-Dressing</p> <p>Gemüseintopf (Bohnen, Lauch, Möhren) mit Nudleinlage</p> <p>Apfelkompott mit Rosinen und Haselnüssen</p>	<p>Blattsalat mit Kräuterdressing</p> <p>Seelachsfilet mit Tomate und Zwiebeln überbacken, dazu Kartoffeln mit Schnittlauchdip</p> <p>Mandarine</p>
<p>Nährwerte: 495 kcal / 2075 kJ</p>	<p>Nährwerte: 570 kcal / 2381 kJ</p>	<p>Nährwerte: 540 kcal / 2261 kJ</p>	<p>Nährwerte: 486 kcal / 2030 kJ</p>	<p>Nährwerte: 512 kcal / 2139 kJ</p>

1.1 Spaghetti Bolognese (Rind), Gurkensalat, Eierflockensuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	21,6 l	Wasser
	1 kg	Vollei
	2 kg	Suppengrün
	800 g	Brühe (gekörnt)
	100 g	Petersilie
	~ 250 ml	Ausgabemenge pro Person
Spaghetti	6,5 kg	Spaghetti eifrei ¹
	195 ml	Rapsöl
	~ 130 g	Ausgabemenge pro Person
Bolognese	6,5 kg	Rinderhackfleisch ²
	1,3 kg	Zwiebeln, geschält, frisch oder TK
	33 g	Knoblauch frisch oder TK
	0,26 kg	Tomatenmark
	1,65 kg	Möhren, frisch oder TK
	1,65 kg	Sellerie, frisch oder TK
	2,6 l	Wasser
	2,6 kg	Tomaten gewürfelt, Konserve
	325 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
		Majoran, Oregano, Paprika edelsüß
		Zucker
	100 g	Mehl Type 405
	0,65 kg	Parmesan mind. 30 % Fett
	~ 160 g	Ausgabemenge pro Person
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 6,5 kg Rohware werden ca. 13 kg gegarte Ware.

² Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30% an Gewicht

1. Für die **Suppe** Wasser mit Brühe und gehackter Petersilie zum Kochen bringen. Gemüse schälen und in Julienne oder Brunoise schneiden. Gemüse hinzufügen und garkochen. Ei unter Rühren hinzufügen und unter Rühren nochmals aufkochen. Suppe mit gehackter Petersilie servieren.
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. Einkochen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano und Zucker.
3. Für den **Gurkensalat** die Gurken in Scheiben hobeln und salzen, abtropfen lassen. Alle weiteren Zutaten zu den Gurkenscheiben geben und mischen.
4. **Spaghetti** in Salzwasser garen, abgießen und mit dem Öl mischen.
5. Parmesan reiben und zum Bestreuen dazu reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (729 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
495 kcal	21,7 g	50,7 g	26,8 g	3,1 mg	0,2 mg	64 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
21 mg	227 mg	76 mg	3,1 mg	6,3 g

1.2 Krustenbraten (Schwein) mit Mandel-Brokkoli und Kräuterkartoffeln; Rote Grütze mit Vanillesoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Braten mit Kruste	160 ml	Rapsöl
	11,5 kg	Schweinekeule ¹ mager frisch
		Jodsalz, Pfeffer
	1,3 kg	Toastbrot ohne Rinde
	1,1 kg	Vollei
	64 g	Petersilie frisch oder TK
Soße	130 ml	Rapsöl
	1,3 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	1,9 kg	Suppengrün frisch oder TK
	0,64 kg	Tomatenmark
	2,5 l	Gemüsebrühe
		Jodsalz, Pfeffer
		Paprikapulver
	~ 170 g	Ausgabemenge pro Person
Kartoffeln	15 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend geschält
	100 g	Petersilie frisch oder TK
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	15 kg	Brokkoli frisch oder TK
	200 g	Butter
	200 g	Mandeln, Blätter
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Rote Grütze	6 l	Traubensaft rot
	200 g	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 %
	300 g	Zucker
	~ 70 ml	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml	

¹Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht.

- Für den Krustenbraten** das Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Kruste Toastbrot würfeln und mit dem Ei, gehackter Petersilie und Salz zu einer einheitlichen Masse verrühren. Die Masse auf den Braten streichen.
- Für die Soße** Zwiebeln und Suppengrün würfeln. Öl erhitzen und Zwiebeln, Suppengrün und Tomatenmark darin anrösten, mit Brühe angießen. Zum Fleisch geben, etwa 1 Stunde garen. Soße anschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken.
- Die geschälten Kartoffeln** garen, Petersilie hacken und damit bestreuen.
- Brokkoli** portionieren und bissfest garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mandeln in der Butter bräunen und über den Brokkoli geben.

5. Für die **Rote Grütze** Traubensaft und Zucker aufkochen und mit Maisstärke abbinden. Beerenobst zugeben, kurz aufkochen, portionieren und kaltstellen.
6. Für die **Vanille Sauce** Puddingpulver mit etwas Milch anrühren. Übrige Milch mit dem Zucker aufkochen, Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen. Die abgekühlte Soße auf den Früchten verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (669 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
570 kcal	15,2 g	72,4 g	38,6 g	4,6 mg	0,8 mg	87 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
121,6 mg	234 mg	115 mg	5,2 mg	10,7 g

1.3 Vollkornbandnudeln, Bohnengemüse der Provence (Bohnen, getrocknete Tomaten); Himbeer-Müsli-Joghurt

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Nudeln	7,5 kg	Eiernudeln ¹ roh, Vollkorn
	250 ml	Rapsöl
	~ 150 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
Joghurt	1,4 kg	Himbeeren TK
	6,5 kg	Joghurt 1,5 % Fett
	200 g	Zucker
	1 kg	Haselnüsse
	0,75 kg	Haferflocken
	~ 100 g	Ausgabemenge pro Person



¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren.

- Für das Bohnengemüse** Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken, die getrockneten Tomaten in feine Streifen scheiden. Brühe anrühren. 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.
- Bandnudeln** in Salzwasser garen, abgießen und mit dem Öl mischen. Unmittelbar servieren oder rüchkkühlen und regenerieren.
- Die gekochten Nudeln mit dem Gemüse vermischen.
- Für den **Nachtisch** Himbeeren auftauen und abtropfen lassen.
- Die Haselnüsse hacken und trocken in einer Pfanne anrösten.
- Joghurt und Zucker mischen. Die Himbeeren vorsichtig untermischen und den Joghurt mit den Haselnüssen und Haferflocken garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (544 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
540 kcal	17,9 g	84,4 g	20,7 g	4,8 mg	0,6 mg	110 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
30,2 mg	273 mg	153 mg	4,5 mg	15,3 g

1.4 Gemüse Eintopf (Bohnen, Lauch, Möhren) mit Nudeleinlage; Tomatensalat; Apfelkompott mit Haselnüssen und Rosinen

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
	6 kg	Eiernudeln ¹ roh
	~ 500 g	Ausgabemenge pro Person
Tomaten salat	12 kg	Tomaten
	50 g	Senf mittelscharf
	100 g	Honig
	150 ml	Kräuteressig
	200 ml	Rapsöl
	500 g	Zwiebeln
		Jodsalz, Pfeffer
		Petersilie frisch
	~ 130 g	Ausgabemenge pro Person
Apfelkom pott	7,5 kg	Äpfel
	2,5 l	Apfel Fruchtsaft
	500 g	Zucker
		Zimtstange
	0,5 kg	Rosinen
	1 kg	Haselnüsse
	~ 120 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren.

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 den **Tomatensalat** Tomaten in Achtel schneiden. Senf, Honig, Öl und Essig zu einem Dressing verrühren. Zwiebeln und Petersilie hacken und unterziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten mit Dressing servieren.
3. Für das **Apfelkompott** Äpfel in Spalten schneiden und Haselnüsse klein hacken. Apfelspalten mit Apfelsaft, Rosinen, Zucker und Zimtstange aufkochen und auf der zurück geschalteten Herdplatte 10-12 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit gehackten Haselnüssen servieren

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (754 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
486 kcal	14,2 g	81,5 g	13,7 g	7,0 mg	0,3 mg	143 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
59,8 mg	179 mg	88 mg	3,6 mg	10,7 g

1.5 Seelachsfilet mit Tomaten und Zwiebeln überbacken, Kartoffeln mit Schnittlauchdip, Blattsalat mit Kräuter dressing; Mandarine

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fisch	19 kg	Seelachsfilets ¹ frisch oder TK (100 Stück)
	1 l	Zitronensaft
	300 g	Senf
	10 kg	Tomaten frisch
	500 ml	Rapsöl
	5 kg	Zwiebeln frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 320 g	Ausgabemenge pro Person
Salat	5 kg	Blatt-/Pflücksalat
	~ 50 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	500 ml	Kräuteressig
	500 ml	Olivenöl
	1 l	Trinkwasser
	50 g	Basilikum frisch oder TK
	50 g	Petersilie frisch oder TK
	50 g	Schnittlauch frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
	~22 ml	Ausgabemenge pro Person
Kartoffeln	16 kg	Kartoffeln frisch vorwiegend festkochend
		Petersilie frisch oder TK
	~ 160 g	Ausgabemenge pro Person
Dip	1,3 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	320 ml	Milch 1,5 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer
	65 g	Schnittlauch frisch oder TK
	~ 20 g	Ausgabemenge pro Person
Mandarine	12,5 kg	Mandarinen

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

1. Für das Seelachsfilet Zwiebeln und Tomaten in Scheiben schneiden. Die portionierten Seelachsfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, 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.

2. Für den Salat diesen belesen und waschen. Aus Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer und gehackten Kräutern ein Dressing zubereiten. Das Dressing separat mit entsprechender Kelle beim Salat bereitstellen.

3. Die **Kartoffeln** dämpfen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

4. Für den Schnittlauch-Dip Schnittlauch in Röllchen schneiden. Quark, Milch, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen miteinander verrühren.

5. Pro Person eine Mandarine bereitstellen (ca. 125g)

Tipp: Das Rezept kann auch mit Hummus anstatt Quarkdip zubereitet werden.

Für den **Hummus** 5kg Kichererbsen mit 400g Tahini, 80g Knoblauch, Currypulver, etwas Salz und Kreuzkümmel in den Mixer geben. 300ml Öl und 200ml Wasser hinzugeben und mixen. Ausgabemenge ca. 60 g.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (693 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
512 kcal	15,3 g	51,6 g	41,7 g	5,2 mg	0,4 mg	103 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
99 mg	137 mg	122 mg	3,5 mg	7,0 g