

Nährstoffoptimierter Wochenspeiseplan JOB&FIT

Nr. 2



Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
2.1	Backofengemüse (Paprika, Zucchini) mit Kräuter-Kichererbsen-Tomatensoße und Rosmarin-Kartoffelecken; Himbeerauflauf
2.2	Kürbissuppe mit Ingwer und Orangensaft, dazu Vollkornbrötchen; Apfel
2.3	Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Mandeln und Joghurdip; Obstsalat mit Nusssoße
2.4	Schweineschnitzel mit Salbei, Schinken (S) und Salbeisoße, Gemüsereis (Paprika, Zucchini); Blattsalat mit Kidneybohnen, Gurke und Champignons
2.5	Lachs-Champignon-Lauch-Lasagne; Kopfsalat mit Zitronendressing

Nährstoffberechnung Wochenspeiseplan Nr. 2

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 Musterspeiseplan	3323	2734	11710	104	344,6	145,4	35,3	3,0	707	365,9	991	727	24,5	58,6
Montag	777	501	2097	14,6	76,8	19,4	8	0,5	114	143,2	208	122	5,6	13,2
Backofengemüse (Paprika, Zucchini) mit Kräuter-Kichererbsen-Tomatensoße und Rosmarin-Kartoffelecken	597	297	1245	10,2	45,1	9,2	6,4	0,4	66	137,7	115	83	3,8	8,0
Himbeerauflauf	180	204	852	4,4	31,7	10,2	1,6	0,1	48	15,5	93	39	1,8	5,2
Dienstag	587	574	2399	23,6	74,2	22,9	5	0,6	78	40,5	76	199	5,4	15,3
Kürbissuppe mit Ingwer und Orangensaft, dazu Vollkornbrötchen	462	492	2060	23,5	53,8	21,9	4,3	0,5	70	25,5	76	199	4,9	12,4
Apfel	125	81	339	0,1	20,5	0,4	0,6	0	6	15,0	6	6	0,3	2,5
Mittwoch	657	529	2211	21,6	71,3	15,6	10,8	0,3	213	128,9	178	133	3,9	10,3
Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt dip	496	338	1412	11,6	48,2	12,3	6,9	0,2	94	111,3	139	92	2,9	7,0
Obstsalat mit Nusssoße	131	191	799	10	23,1	3,3	3,9	0,1	19	17,6	39	41	1	3,3
Donnerstag	670	500	2364	12,7	79,3	39,4	5,3	1,3	140	24,3	178	175	6,7	12,3
Schweineschnitzel mit Salbei, Schinken (S) und Salbeisoße, Gemüsereis (Möhre, Porree, Sellerie)	583	457	1873	8,3	63,7	31,9	2,4	1,1	83	14,4	132	120	4,7	6,5
Blattsalat mit Kidneybohnen, Gurke und Champignons	165	117	491	4,3	15,6	7,5	2,9	0,2	57	9,9	46	55	2,0	5,8
Freitag	631	630	2639	31,5	43	48,1	6,2	0,3	162	29,0	351	98	2,9	7,5
Lachs-Champignon-Lauch-Lasagne	544	586	2454	27,8	40,7	47,7	5,1	0,3	128	19,0	332	89	2,6	6,3
Kopfsalat mit Zitronendressing	87	44	185	3,7	2,3	1,0	1,1	0	33	10,0	19	9	0,3	1,2

Wochenübersicht JOB&FIT Woche 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Backofengemüse (Paprika, Zucchini) mit Kräuter-Kichererbsen-Tomatensoße und Rosmarin-Kartoffelecken Himbeerauflauf	Kürbissuppe mit Ingwer und Orangensaft, dazu Vollkornbrötchen Apfel	Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Mandeln und Joghurtdip Obstsalat mit Nusssoße	Blattsalat mit Kidneybohnen, Gurke und Champignons Schweineschnitzel mit Salbei, Schinken (S) und Salbeisoße, dazu Gemüsereis (Paprika, Zucchini)	Lachs-Champignon-Lauch-Lasagne Kopfsalat mit Zitronendressing
Nährwerte: 446 kcal / 1865 kJ	Nährwerte: 473 kcal / 1981 kJ	Nährwerte: 500 kcal / 2092 kJ	Nährwerte: 500 kcal / 2091 kJ	Nährwerte: 590 kcal / 2471 kJ

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

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Soße	15 kg	Tomatenpüree Konserve
	2 kg	Zwiebeln
	5 kg	Kichererbsen (Konserve, abgetropft)
		Jodsalz, Pfeffer
		Cayennepfeffer, Paprikapulver
		Schnittlauch frisch oder TK
		Oregano frisch oder TK
		Basilikum, frisch oder getrocknet
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
	Kartoffeln	20 kg
		Jodsalz, Pfeffer
		Paprikapulver
100 g		Rosmarin frisch oder getrocknet
400 ml		Rapsöl
~ 200 g	Ausgabemenge pro Person	
Gemüse	8 kg	Paprikaschoten, frisch oder TK
	8 kg	Zucchini, frisch oder TK
		Knoblauch, frisch oder TK
	500 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
		Oregano frisch oder getrocknet
		Thymian frisch oder getrocknet
~ 210 g	Ausgabemenge pro Person	
Himbeer- auflauf	2,5 kg	Quark (10% Fett i. Tr.)
	10 kg	Himbeeren, frisch oder TK
	100 ml	Rapsöl
	50	Eier
	1,8 kg	Weizenmehl
	100 g	Backpulver
	700 g	Zucker
	~ 185 g	Ausgabemenge pro Person

1. Für die **Kartoffelecken** Kartoffeln in Form schneiden. 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. **Für das Gemüse** Paprika würfeln und Zucchini in Scheiben schneiden. Paprikawürfel, Zucchini Scheiben 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. **Für die Soße** Tomatenpüree mit der Brühe erhitzen und mit der Maisstärke abbinden. Kichererbsen dazu geben. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Zucker sowie gehackten Kräutern.
4. Für **den Himbeerauflauf** Himbeeren in eine gefettete Form geben.
5. Die Eier trennen und das Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen. Eigelb, restlichen Zucker, Mehl, Backpulver und Quark zu einer einheitlichen Masse verrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben und die Masse über die Himbeeren geben.
6. Ca. 30 Minuten im Backofen/Kombidämpfer bei 180°C garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (597 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
501 kcal	2097 kJ	14,5 g	76,7 g	19,5 g	7,9 mg	0,5 mg	114 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
153,1 mg	208 mg	122 mg	5,7 mg	13,2 g

2.2 Kürbissuppe mit Ingwer und Orangensaft, dazu Vollkornbrötchen; Apfel

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	10 kg	Kürbis
	8 kg	Möhren, frisch oder TK
	0,6 kg	Zwiebeln, frisch oder TK
	50 g	Ingwer
	300 ml	Rapsöl
	13 l	Gemüsebrühe
	3,0 l	Orangensaft
		Jodsalz, Pfeffer
	100 ml	Sojasoße
	100 ml	Zitronensaft
	4 kg	Kürbiskerne
	~ 410 g	Ausgabemenge pro Person
Vollkornbrötchen	6 kg	Vollkornbrötchen
	~ 60 g	Ausgabemenge pro Person
Apfel	12,5 kg	Äpfel
	~ 125 g	Ausgabemenge pro Person (1 Apfel)

- Für die Suppe** Kürbis, Möhren, Ingwer und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden und in Öl andünsten. Mit Brühe aufgießen und etwa 15-20 Minuten weichkochen.
- Sehr fein pürieren. Orangensaft unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Zitronensaft abschmecken und nochmal erwärmen. Mit Kürbiskernen garnieren.
- Vollkornbrötchen dazu servieren.
- Apfel als Stückobst als Nachtisch reichen,

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (462 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
574 kcal	2399 kJ	23,6 g	74,2 g	22,9 g	5 mg	0,6 mg	78 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
40,5 mg	76 mg	199 mg	5,4 mg	15,3 g

2.3 Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Mandeln und Joghurdip; Obstsalat mit Nusssoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Gemüse	20 kg	Kartoffeln, festkochend geschält frisch
	500 ml	Rapsöl
	10 kg	Paprika rot oder grün frisch oder TK
	2 kg	Zwiebeln, frisch oder TK
	3 kg	Lauch frisch oder TK
		Paprikapulver
		Currypulver
	5 l	Gemüsebrühe
	2 l	Kokosmilch
		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	
Obstsalat	2 kg	Banane frisch
	2 kg	Apfel frisch
	2 kg	Kiwi
	2 kg	Pfirsich (Konserve, abgetropft)
	2 kg	Birne
	200 ml	Zitronensaft
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Nusssoße	1,5 kg	Nussmus
	500 ml	Wasser
	300 g	Zucker
	150 g	Vanillezucker
	200 g	Zitronenmelisse
	200 ml	Zitronensaft
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person



1. Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und bissfest garen.
2. **Für das Curry** Zwiebeln würfeln, Paprika in Streifen und Lauch in Ringe schneiden. 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 Kokosmilch. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Chilipulver. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und Kartoffel-Curry damit binden.
3. Die Mandelblätter in einer Pfanne goldbraun rösten. Beim Servieren über das Kartoffel-Curry streuen.

4. **Für den Dip** Knoblauch und Petersilie hacken und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Joghurt, Frischkäse, feingehackten Knoblauch, gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. **Für den Obstsalat** Bananen und Kiwis schälen. Äpfel, Pfirsiche und Birnen waschen. Das Obst klein schneiden und mit Zitronensaft vermengen.
6. Für die Nusssoße alle Zutaten vermengen und glattrühren. Soße über den Obstsalat geben.

Tipp: Mit Mandelmus schmeckt es besonders gut

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (496 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
529 kcal	2211 kJ	21,6 g	71,3 g	15,6 g	10,8 mg	0,3 mg	113 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
128,8 mg	179 mg	133 mg	3,9 mg	10,2 g

2.4 Schweineschnitzel mit Salbei, Schinken (S) und Salbeisoße, Gemüsereis (Porree, Möhren, Sellerie); Kopfsalat mit Kidneybohnen, Gurke und Champignons

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	6 kg	Kopfsalat, frisch geputzt
	4 kg	Kidneybohnen
	1,5 kg	Gurke
	4 kg	Champignons
	500 g	Sonnenblumenkerne
	200 ml	Essig
	250 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 160 ml	Ausgabemenge pro Person
Fleisch	10 kg	Schweineschnitzel ¹ frisch oder TK roh
		Jodsalz, Pfeffer
		Salbei frisch
	0,5 kg	Schweineschinkenspeck roh geräuchert
	250 ml	Rapsöl
	~ 70 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	125 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebeln, frisch oder TK
	200 g	Weizenmehl Type 405
	3 l	Milch, 1,5 % Fett
	1 l	Fleischbrühe
		Jodsalz, Pfeffer
		Salbei frisch
	~ 50 g	Ausgabemenge pro Person
Reis	6 kg	Reis ² ungeschält, roh
	5 kg	Knollensellerie
	5 kg	Möhren, frisch oder TK
	5 kg	Porree, frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 320 g	Ausgabemenge pro Person



¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 10 kg Rohware werden ca. 7 kg gegarte Ware.

² Durch das Garen verdreifacht sich ca. die Reismenge. Aus 6 kg Rohware werden ca. 18 kg gegarte Ware.

1. Für den **Salat** den Kopfsalat belesen und waschen. Gurke waschen, Champignons putzen und beides schneiden. Die Kidneybohnen abtropfen lassen. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten.
2. Das Dressing separat mit entsprechender Kelle und den Sonnenblumenkernen (Topping) beim Salat bereitstellen.
3. **Für das Schweineschnitzel** das Fleisch würzen und mit je einem Salbeiblatt und Schinken belegen. Anschließend mit Holzspießchen feststecken und im Öl braten.
4. **Für die Soße** das Öl erhitzen. Zwiebel würfeln und darin anbraten, mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Mit Milch und Brühe aufgießen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Salbei abschmecken.
5. Für **den Gemüsereis** das Gemüse in sehr feine Streifen schneiden und blanchieren. Den Reis garen und mit dem Gemüse vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (579 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
564 kcal	2364 kJ	12,7 g	79,3 g	28,3 g	10,8 mg	0,3 mg	113 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
128,8 mg	179 mg	133 mg	3,9 mg	10,2 g

2.5 Lachs-Champignon-Lauch-Lasagne; Kopfsalat mit Zitronendressing

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	8 kg	Kopfsalat
	300 ml	Zitronensaft
	300 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 87 g	Ausgabemenge pro Person
Soße (für Lasagne)	300 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln, frisch oder TK
	5 l	Milch 1,5 % Fett
	5 l	Gemüsebrühe
	420 g	Maisstärke
		Jodsalz, Pfeffer, Muskat Petersilie frisch oder TK
Gemüse (für Lasagne)	200 ml	Rapsöl
	10 kg	Champignons, frisch oder TK
	6,7 kg	Lauch, frisch oder TK
		Knoblauch, frisch oder TK
Fisch (für Lasagne)	15,6 kg	Lachsfilet ¹ frisch oder TK
	330 ml	Zitronensaft
		Jodsalz
	5 kg	Lasagneplatten ² (ohne Vorkochen) roh
	1,6 kg	Hartkäse 40 % Fett i. Tr. gerieben
	~ 540 g	Ausgabemenge pro Person (Lasagne)

¹ Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht.

² Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren.

1. Für **den Salat** den Kopfsalat putzen und zerpfücken. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Kopfsalat vermengen.
2. Für die **Soße** Zwiebeln würfeln und Petersilie klein hacken. Öl erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten. Mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen und mit Stärke abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Petersilie unterrühren.
3. Für das **Gemüse** Champignons in Scheiben und Lauch in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen und Champignons, Lauch und Knoblauch darin anbraten, abschmecken.
4. **Lachsfilet** säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
5. 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.
6. Garen: ca. 30 Minuten im Backofen/Kombidämpfer bei 180°C.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
630 kcal	2639 kJ	31,5 g	43 g	47,7 g	6,3 mg	0,3 mg	161 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
29,1 mg	351 mg	97 mg	2,9 mg	7,4 g