

Nährstoffoptimierter Wochenspeiseplan JOB & FIT Nr. 3



Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
3.1	Roastbeef (R) mit Jus, Kartoffelsalat mit Pesto, Möhrensalat
3.2	Vegetarische Moussaka, Fladenbrot mit Hummus; Zwiebelsuppe (griechischer Kartoffel-Auberginenaufbau mit Paprika und Zucchini)
3.3	Zitronennudeln mit Zucchini, Möhren und Kirschtomaten, Zitronen-Thymiansoße; Pflaume
3.4	Königsberger Klopse (S) in Kapernsoße, Salzkartoffeln, Apfelaufbau
3.5	Seelachsfilet in Salbei-Senfsoße, Naturreis, Brokkoli; Erbsensuppe mit Zitronenmelisse; Obstsalat mit Joghurtsoße

Nährstoffberechnung des 3. Wochenspeiseplans

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 3. Woche Musterspeiseplan	4001	3164	13234	103,3	405,7	170,1	36,2	2,3	520	361,7	1450	688	26,3	56,2
Montag	703	706	2952	38,8	46,1	45,7	8,9	0,4	62	33,9	156	113	6,6	7,8
Roastbeef (R), Jus, Kartoffelsalat mit Pesto, Möhrensalat mit Walnüssen	703	706	2952	38,8	46,1	45,7	8,9	0,4	62	33,9	156	113	6,6	7,8
Dienstag	913	639	2675	22,4	86,4	26,4	4,7	0,5	93	67,6	491	134	4,7	12,9
Vegetarische Moussaka, Fladenbrot mit Hummus	623	540	2261	16,2	79,5	22	4,6	0,4	83	62,8	376	104	3,6	9,2
Zwiebelsuppe	290	99	414	6,2	6,9	4,4	0,1	0,1	10	4,8	115	30	1	3,7
Mittwoch	675	563	2360	13,4	94,7	19,5	4,3	0,4	64	47	253	93	3	10,1
Zitronennudeln mit Zucchini, Möhren und Kirschtomaten, Zitronen-Thymian-Soße	550	466	2109	13,2	79,9	18,8	3,2	0,3	61	42,2	243	84	2,7	8
Pflaumen	125	60	251	0,2	14,8	0,8	1,1	0,1	3	6,8	10	9	0,3	2,1
Donnerstag	946	602	2515	11,3	99,7	30,7	12,1	0,6	221	104,2	306	169	7,7	15,6
Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Glasnudeln	562	393	1643	7,8	62,4	22,7	11,3	0,3	221	62,7	261	113	5,3	10,7
Erbsensuppe mit Zitronenmelisse	384	209	872	3,6	37,3	8	0,7	0,3	90	41,5	46	56	2,4	4,9
Freitag	764	654	2732	17,4	78,8	47,8	6,2	0,4	80	109	244	179	4,3	9,8
Seelachsfilet in Salbei-Senfsoße, Naturreis, Brokkoli	599	537	2245	16,3	55	45,1	5,7	0,4	62	90,5	165	157	3,8	7,4
Obstsalat mit Joghurtsoße	165	117	487	1,1	23,8	2,7	0,5	0	18	18,5	79	22	0,5	2,4

Wochenübersicht JOB&FIT Woche 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Roastbeef (R), Jus, dazu Kartoffelsalat mit Pesto Möhrensalat mit Honig- Senf-Dressing und Walnüssen	Zwiebelsuppe Vegetarische Moussaka (Kartoffel- Auberginenauflauf), dazu Fladenbrot mit Hummus	Zitronennudeln mit Zucchini, Möhren und Kirschtomaten und Zitronen-Thymian-Soße Pflaumen	Erbsensuppe mit Zitronenmelisse Vegetarische asiatische Gemüsepfanne (Zuckererbsen, Champignons, Paprika, Sojasprossen) mit Tofu und Glasnudeln	Seelachsfilet in Salbei- Senfsoße, dazu Naturreis und Brokkoli Obstsalat mit Joghurtsoße
Nährwerte: 706 kcal / 2952 kJ	Nährwerte: 639 kcal / 2675 kJ	Nährwerte: 563 kcal / 2360 kJ	Nährwerte: 602 kcal / 2515 kJ	Nährwerte: 654 kcal / 2732 kJ

3.1 Roastbeef (R) mit Jus, Kartoffelsalat mit Pesto; Möhrensalat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	300 ml	Rapsöl
	17 kg	Roastbeef ¹ roh
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 120 g	Ausgabemenge pro Person
Jus	300 ml	Rapsöl
	3 kg	Knochen frisch (Rind oder Kalb)
	1,5 kg	Möhren frisch oder TK
	1,5 kg	Knollensellerie frisch oder TK
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	400 g	Tomatenmark
	7 l	Trinkwasser
		Zucker
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Jodsalz, Pfeffer
80 g	Braune Grundsoße Trockenprodukt	
~ 150 ml	Ausgabemenge pro Person	
	2 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 2 x 80 ml	
Kartoffel- salat	15 kg	Kartoffeln festkochend
	200 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	10 l	Gemüsebrühe
	800 ml	Apelessig
	200 g	Senf mild
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 300 g	Ausgabemenge pro Person
Pesto	2 kg	Basilikumpesto
	~ 20 g	Ausgabemenge pro Person
	\triangleq ~ 1 Esslöffel	
Möhren- salat	10 kg	Möhren
	400 ml	Essig
	400 g	Honig
	100 g	Senf
	400 ml	Zitronensaft
		Petersilie, frisch oder TK
	500 ml	Rapsöl
		Jodsalz
	1 kg	Walnüsse
	~ 130 g	Ausgabemenge pro Person



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

1. Für das Roastbeef das Fleisch in etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen oder Kombidämpfer medium garen.

2. Für die Bratenjus die Kalbsknochen im Bräter mit dem Rapsöl bei 250°C langsam braun anbraten. Suppengemüse klein schneiden, zu den Knochen geben und bräunen. Temperatur auf 120 °C senken. Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anbraten, mit dem Wasser auffüllen und reduzieren. Salz, Pfeffer, Zucker und Gemüsebrühepulver hinzugeben auf 100 °C reduzieren und ggf. mehrmals mit Wasser auffüllen. Mit Brauner Grundsoße Trockenprodukt binden. Die Soße durch ein feines Sieb passieren.

3. Für den Kartoffelsalat Kartoffeln bissfest garen, pellen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, mit Brühe ablöschen. Essig und Senf zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelscheiben mit der Brühe vermischen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Basilikumpesto unter den Kartoffelsalat mischen oder dazu servieren.

4. Für den Möhrensalat die Möhren raspeln. Aus Honig, Senf, Zitronensaft, Essig und Rapsöl ein Dressing herstellen. Dressing über Möhren geben. Petersilie und Walnüsse klein hacken und untermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (703 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
706 kcal	2952 kJ	38,8 g	46,1 g	45,7 g	8,9 mg	0,4 mg	62 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
33,9 mg	156 mg	113 mg	6,6 mg	7,8 g

3.2 Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen Auflauf), Fladenbrot mit Hummus; Zwiebelsuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat	
Suppe	500 g	Margarine	
	8 kg	Zwiebeln, Ringe frisch oder TK Knoblauch, fein gerieben frisch oder TK	
	19 kg	Trinkwasser	
	1 kg	Gemüsebrühe Trockenprodukt Pfeffer Muskat Petersilie frisch oder TK	
	~ 285 ml	Ausgabemenge pro Person	
		1 x Schöpfkelle Nr. 11 \triangleq 300 ml	
		500 g Hartkäse 40 % Fett i. Tr., gerieben	
	~ 5 g	Ausgabemenge pro Person	
	Auflauf	12 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend
		7 kg	Aubergine frisch
3 kg		Paprikaschoten, frisch oder TK	
5 kg		Zucchini frisch oder TK	
500 ml		Rapsöl Jodsalz, Pfeffer, Oregano	
5 kg		Zwiebeln frisch oder TK Knoblauch frisch oder TK	
1 kg		Tomatenmark	
5 kg		Tomaten passiert Konserve Rosmarin und Thymian frisch oder getrocknet Zucker	
~ 385 g		Ausgabemenge pro Person	
Soße		4 l	Milch 1,5 % Fett
	4 l	Gemüsebrühe	
	500 g	Weizenmehl Type 405	
	1 kg	Schmelzkäse 20 % Fett i. Tr. Jodsalz, Pfeffer Muskat	
	1 kg	Parmesan 30 % Fett i. Tr., gerieben	
	~ 100 ml	Ausgabemenge pro Person	
		1 x Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 100 ml	
Hummus	5 kg	Kichererbsen (Konserve, abgetropft)	
	400 g	Tahini	
	200 ml	Zitronensaft	
	80 g	Knoblauch	
	300 ml	Rapsöl	
	200 ml	Trinkwasser Jodsalz, Pfeffer Kreuzkümmel, Currypulver, Paprika Edelsüß	
	~ 60 g	Ausgabemenge pro Person	
		1 x Portionierer Nr. 56 \triangleq ~ 50 ml	
Brot	7 kg	Weizenfladenbrot	
	~ 70 g	Ausgabemenge pro Person	



1. Für die **Suppe** Zwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch hacken. Margarine erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Wasser und Brühe zugeben und 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Abschmecken mit Pfeffer und Muskat und mit gehackter Petersilie und Hartkäse servieren
2. **Für die Moussaka** die Kartoffeln, Auberginen und Zucchini in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln, Paprika und Knoblauch würfeln. 250 ml Öl erhitzen und Kartoffeln, Aubergine und Zucchini darin anbraten, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Auberginen und Zucchinischeiben in eine Auflaufform oder in ein GN-Blech schichten. Restliches Öl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, Paprika und Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Passierte Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Zucker abschmecken. Die Masse auf dem Gemüse verteilen.
3. **Für die Soße** Milch erhitzen und den Schmelzkäse darin auflösen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Mehl anrühren, die Milch damit abbinden und aufkochen lassen. Die Soße über den Auflauf gießen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 200°C ca. 10 Minuten überbacken.
4. **Für den Hummus** die Kichererbsen mit Tahini, dem geschälten Knoblauch, dem Curry, etwas Salz und Kreuzkümmel in den Mixer geben. Öl und Wasser hinzugeben und mixen.
5. **Fladenbrot** in Stücke (à ~70 g) schneiden und zur Moussaka servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (913 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
639 kcal	2675 kJ	22,4 g	86,4 g	23,7 g	4,7 mg	0,5 mg	93 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
67,6 mg	491 mg	123 mg	4 mg	10,4 g

3.3 Zitronennudeln mit Zucchini, Möhren und Kirschtomaten, Zitronen-Thymiansoße; Pflaumen

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Nudeln	10 kg	Teigwaren ¹ roh
		Jodsalz
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	8 kg	Zucchini frisch oder TK
	3 kg	Möhren frisch oder TK
	1 kg	Lauchzwiebeln frisch oder TK
	300 ml	Rapsöl
		Thymian frisch oder getrocknet
		Oregano frisch oder getrocknet
		Pfeffer
	200 g	Zitronenschale
	300 ml	Zitronensaft
	7 kg	Kirschtomaten frisch
	Petersilie frisch oder TK	
~ 260 g	Ausgabemenge pro Person	
Soße	500 ml	Rapsöl
	600 g	Weizenmehl Type 405
	2,5 l	Trinkwasser
	4 l	Milch 1,5 % Fett
		Jodsalz
	500 ml	Zitronensaft
	50 g	Thymian frisch oder getrocknet
	~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 80 ml
	800 g	Parmesan mind. 30 % Fett, gerieben
~ 8 g	Ausgabemenge pro Person	
Pflaumen	12,5 kg	Pflaumen

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

1. **Nudeln** in gesalzenem Wasser bissfest garen.
2. **Für das Gemüse** Zucchini und Möhren würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Zucchini, Möhren und Frühlingszwiebeln darin anschwitzen. Mit den Gewürzen, Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken und die gegarten Nudeln untermischen.
3. Kirschtomaten waschen und halbieren und zusammen mit gehackter Petersilie unter die Nudelpfanne mischen.
4. Für die **Zitronen-Thymiansoße** das Rapsöl erhitzen und mit dem Mehl verrühren. Mit Wasser und Zitronensaft auffüllen und abschmecken. Langsam aufkochen, Milch hinzufügen. Kurz vor der Ausgabe den gehackten Thymian in die Soße geben.
5. Parmesan reiben und zu den Nudeln reichen.
6. Den Auflauf bei 180°C etwa 30 Minuten im Backofen garen.
7. **Als Nachtisch** Pflaumen reichen. Je nach Größe der Pflaumen 3-4 pro Person

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (675 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
563 kcal	2360 kJ	13,4 g	94,7 g	19,5 g	4,3 mg	0,4 mg	64 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
47 mg	253 mg	93 mg	2,8 mg	8,1 g

3.4 Vegetarische Asiatische Gemüsepfanne (Zuckererbsen, Champignons, Paprika, Sojasprossen) mit Tofu und Glasnudeln; Erbsensuppe mit Zitronenmelisse

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	4 kg	Erbsen
	1 kg	Zwiebeln
	7,5 kg	Kartoffeln
	150 ml	Rapsöl
	6 l	Gemüsebrühe
	500 ml	Orangensaft
		Chiliflocken
		Jodsalz
	25 g	Zitronenmelisse
	~ 190 g	Ausgabemenge pro Person
	2 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle 160 ml	
Tofu	8,5 kg	Tofu
	3 kg	Frühlingszwiebeln
	500 g	Tomatenmark
	1,5 l	Sojasoße, dunkel
	~ 80 g	Ausgabemenge pro Person
Asiatische Gemüsepfanne	4 kg	Zuckererbsenschoten, frisch oder TK
	4 kg	Champignons, frisch oder TK
	4 kg	Möhren, frisch oder TK
	4 kg	Sojasprossen, frisch
	4 kg	Paprika rot, frisch oder TK
	10 l	Gemüsebrühe
	6 kg	Glasnudeln, Rohware
	200 g	Maisstärke
	500 g	Zucker
	100 ml	Rapsöl
		Jodsalz
		Cayennepfeffer
	~ 520 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verdoppelt sich ca. die Nudelmenge. Aus 6 kg Rohware werden 12kg gegarte Ware.

1. Zwei Stunden vor der Zubereitung des Gerichts den **Tofu** marinieren. Für die Marinade Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit Sojasoße und Tomatenmark vermischen. Tofu in diese Marinade einlegen und gekühlt durchziehen lassen.
2. Für die **Suppe** Kartoffeln und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Kartoffelwürfel zugeben, etwas mitdünsten und mit Brühe aufgießen. 8 bis 10 Minuten kochen lassen. Dann die Erbsen zugeben und noch etwa 5 Minuten kochen. Die Suppe pürieren, evtl. durch ein Sieb passieren. Abschmecken mit Orangensaft, Salz, Chiliflocken. Mit geschnittener Zitronenmelisse bestreuen
4. **Für die Gemüsepfanne** das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten, mit der Gemüsebrühe aufgießen und bissfest garen.
5. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Tofu aus der Marinade nehmen (diese bitte aufheben!) und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten.
6. Die übrige Tofu-Marinade über das gegarte Gemüse geben. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Die Soße aufkochen lassen und mit der Stärke binden. Abschmecken mit Zucker, Salz und Cayennepfeffer.

7. **Glasnudeln** einige Minuten in kaltem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser erhitzen und die Glasnudeln dann 1 Minute darin garziehen lassen und dann abgießen. Glasnudeln unter das Gemüse heben und gebratenen Tofu darauf servieren

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (6946 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
602 kcal	2515 kJ	30,7 g	11,3 g	99,7 g	12,1 mg	0,6 mg	311 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
104,2 mg	306 mg	169 mg	7,7 mg	15,6 g

3.5 Seelachsfilet in Salbei-Senfsoße, Naturreis, Brokkoli; Obstsalat mit Joghurtsoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fisch	18 kg	Seelachsfilet ¹ frisch oder TK
	400 ml	Zitronensaft
		Jodsalz
	500 g	Senf mittelscharf
	500 g	Mandelblättchen
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	10 l	Gemüsebrühe
	3 kg	Schmand 20 % Fett
		Salbei frisch
	250 g	Senf mittelscharf
	400 g	Maisstärke
		Jodsalz, Pfeffer
	50 g	Honig
50 ml	Zitronensaft	
	~ 135 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml
Reis	5 kg	Reis ² ungeschält roh
		Petersilie frisch oder TK
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
		2 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 2 x 75 g
Gemüse	15 kg	Brokkoli frisch oder TK
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Obstsalat	2 kg	Birne
	2 kg	Kiwi
	2 kg	Apfel
	2 kg	Banane
	2 kg	Pfirsich, Konserve, abgetropft
	400 ml	Zitronensaft
	4 kg	Joghurt 1,5% Fett
	1,5 l	Kuhmilch 1,5% Fett
	300	Zucker
	150 g	Vanillezucker
	200 g	Zitronenmelisse
	~ 165 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht. Aus 18 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.

1. Die **Fischfilets** säubern, säuern, salzen und mit dem Senf bestreichen.
2. **Für die Sauce** Salbei klein schneiden. Die Gemüsebrühe erhitzen, Schmand und Senf sowie geschnittenen Salbei einrühren. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und Sauce damit binden. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft. Soße über die Fischfilets geben und Fisch darin garziehen lassen.
3. **Mandelblättchen** goldbraun rösten und beim Servieren über das Fischfilet streuen.
4. **Reis** garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

5. **Brokkoli** in Salzwasser bissfest dünsten, abgießen.
6. Für den Obstsalat das Obst waschen, klein schneiden und mit der Hälfte des Zitronensafts vermischen. Etwas Zitronenmelisse für die Garnitur beiseite stellen, den Rest fein hacken.
7. Für die Zitronensoße Joghurt mit Milch, Zitronensaft, Puder- und Vanillezucker sowie Zitronenmelisse zu einer Soße verrühren.
8. Obstsalat mit Joghurt-Zitronensoße anrichten und mit einem Blatt Zitronenmelisse garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (764 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
654 kcal	2732 kJ	17,4 g	78,8 g	47,8 g	6,2 mg	0,4 mg	80 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
109 mg	244 mg	179 mg	4,3 mg	9,8 g