

Nährstoffoptimierter Wochenspeiseplan JOB&FIT

Nr. 4



Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
4.1	Tafelspitz (R) mit Meerrettichsoße, buntem Gemüse (Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Lauch); Petersilienkartoffeln; Himbeerjoghurt
4.2	Gnocchi* mit Paprika, Erbsen und Champignons *(italienische Kartoffelklößchen); Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen
4.3	Putengeschnetzeltes mit Erbsen-Möhren-Mais-Gemüse, Basilikumnudeln (VK); Melonenstücke mit Haselnusskrokant
4.4	Linseneintopf mit Vollkornbrötchen; Banane
4.5	Matjestopf mit Kartoffeln; Blattsalat mit Apfelvinaigrette

Nährstoffberechnung des 4. 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 4. Woche Musterspeiseplan	3021	2794	11198	81,7	488,5	136,1	26,3	2,6	666	318,3	999	700	26,6	67,4
Montag	627	500	2091	16,3	61,0	30,6	2,6	0,3	102	75,3	281	131	5,6	12,4
Tafelspitz (R) mit Meerrettichsoße, buntes Gemüse Petersilienkartoffeln	465	386	1612	13,2	42,8	26,7	1,9	0,3	77	61,9	163	92	4,3	7,8
Himbeerjoghurt	162	115	479	3,1	18,2	4,0	0,7	0	25	13,4	118	39	1,3	4,6
Dienstag	650	662	2272	13,7	114,4	31,3	10,6	0,9	258	105	270	167	6,5	20,6
Gnocchi mit Paprika, Erbsen und Champignons	530	494	2070	9,5	85,9	20,1	4,4	0,3	94	94,2	229	67	3,1	11,4
Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen	120	168	702	4,1	28,4	11,2	6,2	0,6	164	10,8	40	100	3,4	9,2
Mittwoch	618	613	2565	13,9	95,8	32,5	4,6	0,7	139	60,9	125	141	4,6	15,3
Putengeschnetzeltes mit Erbsen-Möhren-Mais- Gemüse, Basilikumnudeln (VK)	475	480	2009	10,0	73,2	30,4	2,9	0,6	96	20,0	99	114	4,1	13,9
Melonenstücke mit Haselnusskrokant	143	133	556	3,9	22,6	2,1	1,7	0,1	43	40,9	26	27	0,5	1,4
Donnerstag	668	518	2168	10,6	95,0	17,5	4,7	0,5	115	37,5	129	156	5,5	15,2
Linseneintopf mit Vollkornbrötchen	543	402	1679	10,4	67,5	16,1	4,4	0,4	97	23,7	120	118	5,1	12,7
Banane	125	116	489	0,2	27,5	1,4	0,3	0,1	18	13,8	9	38	0,4	2,5
Freitag	458	501	2102	27,2	40,6	24,2	3,8	0,2	52	39,6	194	105	4,4	3,9
Matjestopf mit Petersilienkartoffeln	386	450	1886	24,1	35,2	23,6	2,9	0,2	30	32,7	148	96	3,4	3,1
Blattsalat mit Apfelmajonäse	72	51	216	3,1	5,4	0,6	0,9	0	22	6,9	46	9	1	0,8

Wochenübersicht JOB&FIT Woche 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Tafelspitz (R) mit Meerrettichsoße, dazu buntes Gemüse* und Petersilienkartoffeln Himbeerjoghurt *(Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Lauch)	Gnocchi* mit Paprika, Erbsen und Champignons Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen *italienische Kartoffelklößchen	Putengeschnetzeltes mit Erbsen-Möhren-Mais-Gemüse und Basilikumnudeln (VK) Melonenwürfel mit Haselnusskrokant	Linseneintopf mit Vollkornbrötchen Banane	Matjестopf mit Petersilienkartoffeln Blattsalat mit Apfel-Vinaigrette
Nährwerte: 500 kcal / 2091 kJ	Nährwerte: 662 kcal / 2223 kJ	Nährwerte: 613 kcal / 2565 kJ	Nährwerte: 518 kcal / 2168 kJ	Nährwerte: 502 kcal / 2102 kJ

4.1 Tafelspitz (R) mit Meerrettichsoße, buntem Gemüse (Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Lauch); Petersilienkartoffeln; Himbeerjoghurt

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	10 kg	Rindfleisch ¹ mager frisch (Tafelspitz)
	3 kg	Suppengrün frisch oder TK
		Lorbeerblatt, Muskatnuss
	~ 70 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	600 g	Tafelmeerrettich (Eimer oder Glas)
	180 ml	Rapsöl
	180 g	Weizenmehl Type 405
	1,5 l	Milch 1,5 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer
		Zucker
	300 ml	Zitronensaft
	0,6 kg	Schmand 20 % Fett
~ 65 ml	Ausgabemenge pro Person	
Gemüse	6 kg	Möhren frisch oder TK
	6 kg	Kohlrabi frisch oder TK
	3 kg	Staudensellerie frisch oder TK
	3 kg	Lauch frisch oder TK
		Jodsalz
~ 180 g	Ausgabemenge pro Person	
Kartoffeln	15 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend geschält
		Petersilie frisch oder TK
~ 150 g	Ausgabemenge pro Person	
Joghurt	6,5 kg	Joghurt 3,5 % Fett
	8 kg	Himbeeren TK
	1 kg	Himbeeren
	350 g	Zucker
	50 g	Vanillezucker
	200 g	Schokoladenstreusel
	~ 160 g	Ausgabemenge pro Person

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

1. Das **Fleisch** mit dem Suppengrün, Lorbeerblatt und Muskat in reichlich Wasser kalt ansetzen und ca. 1,5 Stunden garen.
2. **Für die Soße** Öl in einem Topf erhitzen, mit Mehl bestäuben, kurz andünsten. Dann mit Milch aufgießen, Meerrettich zugeben. Abschmecken mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Schmand.
3. **Das Gemüse** waschen und putzen. Möhren und Kohlrabi in feine Streifen schneiden, Staudensellerie und Lauch in feine Scheiben schneiden, bissfest garen.
4. Die geschälten **Kartoffeln** in Salzwasser garen und anschließend mit gehackter Petersilie bestreuen.
5. Gegartes Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse, den Kartoffeln und der Soße ansprechend auf einem Teller anrichten.
6. **Für den Nachtisch** einen Teil der Himbeeren als Garnitur beiseitestellen. Die übrigen Himbeeren halbieren, hacken oder pürieren.

7. Joghurt, Zucker und Vanillezucker sowie die Himbeeren vermischen.
8. Mit Himbeeren und Schokoladenstreuseln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (630 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
500 kcal	2091 kJ	16,3 g	61,0 g	30,6 g	2,6 mg	0,3 mg	102 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
75,3 mg	281 mg	131 mg	5,6 mg	12,4 g

4.2 Gnocchi* mit Paprika, Erbsen und Champignons; Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen *italienische Kartoffelklößchen

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Tomaten-salat	4,5 kg	Tomaten frisch
	4,5 kg	Kichererbsen
	2,3 kg	Weizenkeime
	30 g	Senf mittelscharf
	60 g	Honig
	80 ml	Kräuteressig
	120 ml	Rapsöl
	300 g	Zwiebeln frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
	90 g	Petersilienblatt frisch oder TK, gehackt
	~ 130 g	Ausgabemenge pro Person
Gnocchi	20 kg	Gnocchi
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	500 ml	Rapsöl
	6 kg	Paprika rot frisch oder TK
	3 kg	Erbsen frisch oder TK
	10 kg	Champignons, frisch oder TK
	500 g	Tomatenmark
	10 kg	Tomaten, passiert Konserve
		Jodsalz, Pfeffer
	2 kg	Lauchzwiebeln frisch oder TK
~ 320 g	Ausgabemenge pro Person	
Käse	1 kg	Hartkäse 40 % Fett i. Tr. gerieben
	~ 10 g	Ausgabemenge pro Person



- Für das Gemüse** Paprika würfeln und Champignons vierteln. Öl erhitzen und Paprika, Champignons und Erbsen darin andünsten. Tomatenmark zugeben und leicht anrösten. Passierte Tomaten zum Gemüse geben, einkochen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
- Die **Gnocchi** nach Packungsanleitung garen
- Gnocchi mit der Gemüsesoße servieren. Als Garnitur Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Käse reiben.
- Für den Tomatensalat** die Tomaten in Achtel schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen Weizenkeimlinge waschen und trocken schleudern. Zwiebeln in sehr feine Würfel schneiden und Petersilie hacken. Senf, Honig und Öl zu einem Dressing verrühren, gehackte Zwiebeln und Petersilie unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter den Salat heben und in Portionsschälchen abfüllen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (650 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
662 kcal 2272 kJ	13,7 g	114,4 g	31,3 g	10,6 mg	0,9 mg	258 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
105 mg	270 mg	167 mg	6,5 mg	20,6 g

4.3 Putengeschnetzeltes mit Erbsen-Möhren-Mais-Gemüse, Basilikumnudeln (Vollkorn); Melonenstücke mit Haselnusskrokant

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch und Gemüse	400 ml	Rapsöl
	9 kg	Putenbrust ¹ frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
	10 l	Gemüsebrühe
	5 kg	Möhren frisch oder TK
	5 kg	Erbsen frisch oder TK
	3 kg	Zuckermais TK
	200 ml	Sojasoße
		Jodsalz, Pfeffer
		Zucker
	150 g	Maisstärke
		Petersilie frisch oder TK
	2 kg	Lauchzwiebeln frisch oder TK
	~ 320 g	Ausgabemenge pro Person
Nudeln	7,5 kg	Vollkornnudeln ² roh, z. B. Bandnudeln
	100 ml	Rapsöl
	100 g	Basilikum frisch
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Nachtisch	12,5 kg	Honigmelone
	300 g	Honig
	300 g	Zucker
	600 g	Haselnüsse, gehackt
	200 ml	Zitronensaft
	~ 140 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 9 kg Rohware werden ca. 6,3 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.

1. **Putenbrust** in mundgerechte Stücke und Möhren in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und **Putenbrustwürfel** darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Brühe aufgießen. **Gemüse**, außer Lauchzwiebeln, zugeben und bissfest dünsten. Mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Stärke binden. Vor dem Servieren Petersilie und Lauchzwiebeln klein schneiden und unterrühren.
2. **Vollkornnudeln** in Salzwasser garen, abgießen und mit dem Öl mischen. Unmittelbar servieren oder rückkühlen und regenerieren. Vor dem Servieren mit gehacktem Basilikum mischen.
3. **Für den Nachtisch** die Melone in mundgerechte Würfel schneiden und portionieren. Jede Portion mit Honig beträufeln.
4. Für **das Krokant** den Zucker in einer Pfanne schmelzen, gehackte Haselnüsse und Zitronensaft hineingeben und unter Rühren goldbraun anschwitzen, abkühlen lassen. Krokant in einer Küchenmaschine zerkleinern. Krokant über die Melonenwürfel streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (615 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
613 kcal	2565 kJ	13,9 g	95,8 g	32,5 g	4,6 mg	0,7 mg	139 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
60,9 mg	125 mg	141 mg	4,6 mg	15,3 g

4.4 Linseneintopf mit Vollkornbrötchen; Banane

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Eintopf	4 kg	Karotten
	4 kg	Porree
	4 kg	Knollensellerie
	5 kg	Kartoffeln, geschält
	2,5 kg	Zwiebeln
	3,6 kg	Linsen braun, roh
	500 ml	Rapsöl
	20 l	Gemüsebrühe
		Jodsalz, Pfeffer
		Zucker
	150 ml	Kräuteressig
	Petersilie frisch oder TK	
	~ 490 g	Ausgabemenge pro Person
Brötchen	5 kg	Vollkornbrötchen
	~ 50 g	Ausgabemenge pro Person
Banane	12,5 kg	Bananen
	~ 125 g	Ausgabemenge pro Person (1 Banane)

1. Möhren, Sellerie, Lauch und Kartoffeln waschen, bzw. schälen und klein schneiden (Würfel, Ringe), Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
2. Getrocknete Linsen in ein Sieb geben und kalt abspülen.
3. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Suppengemüse und Kartoffeln darin andünsten.
4. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die Linsen hinzugeben. Den Eintopf zum Kochen bringen und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
5. Den Eintopf abschmecken mit Salz, Pfeffer, Essig, einer Prise Zucker.
6. Petersilie hacken und Eintopf damit bestreut servieren. Je ein Brötchen zum Eintopf reichen.
7. Pro Person eine Banane als Nachtisch reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (668 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
518 kcal	2168 kJ	10,6 g	95,0 g	17,5 g	4,7 mg	0,5 mg	115 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
37,5 mg	129 mg	156 mg	5,5 mg	15,2 g

4.5 Matjestopf mit Kartoffeln; Blattsalat mit Apfelvinaigrette

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat und Dressing	4 kg	Lollo Rosso
	2 l	Apfelsaft
	200 g	Apfelkraut gesüßt
	300 ml	Apfelessig
	300 ml	Trinkwasser
	300 ml	Rapsöl
Fisch	10 kg	Matjeshering (in Öl), abgetropft (Stückgewicht je Matjes ca. 60 g)
		2 Matjes Ausgabemenge pro Person
Soße	2,5 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	2,5 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	250 ml	Zitronensaft
		Jodsalz, Pfeffer
	2 kg	Essiggurken
	2 kg	Zwiebeln, geschält
	4 kg	Äpfel frisch, geviertelt
		Dill frisch oder TK ~ 110 g Ausgabemenge pro Person 1 x Schöpfkelle Nr. 8 \triangleq ~ 125 g
Kartoffeln	15 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend geschält Petersilie frisch oder TK
		~ 150 g Ausgabemenge pro Person



- Salat** putzen und zerkleinern und Petersilie hacken. Für das Salatdressing Apfelsaft, Apfelkraut und Essig mit Salz und Pfeffer sowie gehackter Petersilie verrühren und mit dem Salat vermengen.
- Für den **Matjestopf** die Matjesfilets wässern und in mundgerechte Stücke schneiden. Essiggurken raspeln, Zwiebeln und Äpfel in Scheiben schneiden und Dill hacken.
- Quark, Joghurt und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Matjesstücke, Essiggurkenraspeln, Zwiebel- und Apfelscheiben sowie gehackten Dill untermischen. Gut durchziehen lassen.
- Die Kartoffeln in Salzwasser garen. Petersilie hacken und Kartoffeln vorm Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Alternative: Die Matjes können auch als ganze Filets serviert werden, was die Portionierung erleichtert. Die Joghurt-Quark-Soße mit Gurken, Äpfeln und Zwiebeln wird dann separat zubereitet und mit einer Kelle zum Fisch ausgegeben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (458 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
501 kcal	2102 kJ	27,2 g	40,6 g	24,2 g	3,8 mg	0,2 mg	52 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
39,6 mg	194 mg	105 mg	4,4 mg	3,9 g