

Sammelliste für weitere Rezepte:

Sommer-Menues

Heringssalat, Kartoffeln
Grüne Soße, Kartoffeln
Pellkartoffeln mit Quark
Kartoffelsalat mit Würstchen
Strammer Max
Sandwich-Toast, Salat
Matjesfilets mit Kartoffeln
Salatteller

Für jeden Tag:

Kochbuch „Europäische Spezialitäten“
Fischfilet in grüner Soße S. 104
Ital. Kalbsrouladen S. 293
Spaghetti alla Bolognese S. 300



Überprüfen, ob die ständig verwendeten Lebensmittel wie z. B. Essig, Zucker, Mehl, Gewürze, Tiefgekühltes, Zwiebeln od. auch Kartoffeln noch vorrätig sind.

Menueplan 1

Sa	Kartoffelpuffer mit Apfelbrei 2 x Kartoffelpuffer und 1 Gl. Apfelbrei Sommermenue: Grüne Soße oder Sandwiches mit Graubrot od. Brötchen Graubrot/Brötchen, Bacon, Tomaten, Eier, <i>*gek.Schinken</i> , Sandwichkäse
So	Chinapfanne Andreas, Reis 600 g Schw.Gulasch, Zwiebeln, Soja-Soße/Chilisoße, Essig, Zucker, Gustin, 200 g Erbsen, 2 Paprika, China-Gemüse, Reis Oder Geschnetzeltes
Mo	Königsberger Klopse, Kart. 500 g. R.-Hackfl., Helle Soße v. Maggi, Zitrone, Zw.
Di	Gemüsesuppe mit Klümpchen, Pudding 1 Beutel Gemüse, Ei, Mehl, Gemüsesuppe, Ri-Würstchen oder Fleischwurst
Mi	Schnitzel* mit Champ./Spargel und Käse überbacken 3 Schnitzel, Champ., Spargel und Pizzakäse, Helle Soße, Kart.
Do	Bratwurst, Kartoffeln, Salat 5 Bratwürste, Kartoffeln, Salt
Fr	Seelachs-Grilletten/ 6 Seelach-Grilletten, 6 Sch. Ananas, Amarena Kirschen, Sandwichkäse, Soße zum Dippen, Kartoffeln

Benötigte Kart. 5 kg/ 2 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Eierfrikadellen, Kart., Salat

3 gek., 2 rohe Eier, Weckmehl, harte Brötchen, Gewürze, Kartoffeln, Zw., 2 Gurken

Aus dem Tiefkühlfach: Conditorei Coppenrath & Wiese

Torten
Unsere Goldstücke
9 Weizen-Brötchen
Zum Aufbacken

Ihre
Nr. 1

Champignon-Kuchen

300 g Blätterteig
500 g Champg.
400 ml saure Sahne
125 g gerieb. Emmentaler
100 g gek. Schinken
Zwiebel od. Schalotten 6 Stück

Für Tortellini: 2 Beutel Tortellini,
2 Beutel Ofen-Tortelloni von Maggi
1 Süße Sahne
1 Beutel geriebenen Gouda
2 x 100 g Bratenaufschnitt

Würstchen im Schlafrock

6 kleine Bratw. / 12 Scheiben Blätterteig/ 1 Pck. Bacon/ Zw. / Senf/ Ketchup/Sandwichkäse, 1 EL Kondensmilch, 1 Eigelb

Cevapcici scharf mit Krautsalat, Salzkartoffeln
2 x 300 g Cevapcici v. Edeka (gut gewürzt)

***) Paprikasoße**

3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2-3 EL Öl/ 1 EL Essig/ 1/2 TL Zucker, Salz und Pfeffer

Gebackener Blumenkohl und Kartoffelbrei)

Blumenkohl, Weckmehl, Ei, Kart.

****Schnitzel:** Schnitzel-Pfanne —Kräutersahnesoße von Knorr

***Geschnetzeltes:** Bunte Schnitzelpfanne von Maggi, + 2 rote Paprika, 1 Möhre und Spätzle aus der Tüte (evtl. 2 Beutel kaufen)

Bratwurstspieße, gr. Salat und Kart.

3 Bratwürstchen, 2 Bananen, 1 Dose Ananas-Stückchen, 2 Äpfel, Zwiebel, Tomate, Paprika, 1 Gl. Ganze Champ., und Gouda-Würfel, 1 Salat und 1 Weißbrot oder Kart.

Menueplan 9

Sa	Rösties mit Schinkenröllchen od. mit grünem Salat Rösties, 2 Gl. Spargel, 2 Pck. Gek. Schinken, Zitronenbittersauce v. Maggi, Sandwichkäse
So	Mogolenfeuer, Kart. 3 Koteletts oder Putenstreifen, Ingwer/Chili, Paprikastreifen, Suppengemüse, Champ. Honig, Sojasoße, Essig, Fleischbrühe, Erbsen, Tabascosauce, Kart.)
Mo	Frikadellen, Kartoffeln 500 g Ri.-Hackfleisch, Kartoffeln, Ei, Weckmehl
Di	Rindfleischsuppe, Pudding 400 g Rindfleisch, Suppennudeln, Brötchen
Mi	Schnitzel* mit Champ./Spargel und Käse überbacken 3 Schnitzel, Champ., Spargel und Pizzakäse, Helle Soße, Kart.
Do	Bratwurst, Kartoffeln, Salat 5 Bratwürste, Kartoffeln, Salt
Fr	Fisch, Kartoffeln, Salat 3x Lachs, Kartoffeln, Salat

Benötigte Kart. 5 kg/ 2 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Menueplan 2

Überprüfen, ob die ständig verwendete Lebensmittel wie z. B. Essig, Zucker, Mehl, Gewürze, Tiefgekühltes, Zwiebe od. auch Kartoffeln noch vorrätig sind.

Pizza-käse	Sa	Pizza Pizzateig, -soße, -salami, -käse, Schinken, Ananas, Pilze, Tomaten /oder Zwiebelkuchen) Pizzateig, 1 kg Zwiebeln, 150 g Schinkenwürfeln, 4 x saure Sahne, Eier
	So	Kalbsrouladen mit Speck, Kartoffeln und gr. Bohnen 3 Kalbsrouladen, 1 Pck.Bacon, 1 Beutel Tiefkühl-Bohnen
	Mo	Erbsensuppe, Pudding 500 g Schweinefleisch, 1 große Dose Erbsen
	Di	Putenschnitzel, Kartoffeln/Pommes 3 Putenschnitzel, Bratensoße, Pommes/Kart.
	Mi	Ravioli-Auflauf 2 Dosen-Ravioli, Bechamelsauce: Mehl Butter, Milch 1 Be süße Sahne, Pfeffer, Salz Muskat
	Do	Hackbraten mit Zwiebelsoße, Kartoffeln 500 g Rinderhackfleisch, Zwiebel, Ei, Kart., Weckmehl
	Fr	Fischstäbchen, Kartoffeln, Salat 15 Fischstäbchen, Kart., Bohnen im Glas, LC1-Jogh.

Benötigte Kart. 5 kg/ 2 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Schweinebraten! Von welchem Stück?

... von der Schulter oder Bauchfleisch oder ein Kotelettstück

(Gefüllte Blätterteigpastetchen)

Tiefgefr. Blätterteig, 400 g. Hackfleisch, Zwiebeln oder mit Schinken und Käse

Gewusst?

Bei 640 g geschälten Kartoffeln hat man 320 g Kartoffelschalen!
Z. B.: Rechnet man pro Person 200 g geschälte Kartoffeln, dann benötigt man bei 6 Personen ca. 1280 g geschälte Kartoffeln + 640 g Schalen, sind insgesamt ca. 1920 g Kartoffeln

Schnitzel: Schnitzel-Pfanne —Kräutersahnesoße von Knorr

Geschnetzeltes: Bunte Schnitzelpfanne von Maggi, + 2 rote Paprika, 1 Möhre und Spätzle aus der Tüte (evtl. zwei Beutel kaufen)

Rezept:

Chinesische Nudelpfanne

(Rezeptbuch Seite 83)

Putengeschnetzeltes,
Soja-Soße,
Spaghetti,
400 g Mungo-Keimlinge
aus dem Glas,
Champignons,
Möhren und Erbsen,
tiefgefr. oder aus der Dose,
Paprika-Streifen,
Chinagewürz,
Ingwer

Rindfleischbraten:
Rostbraten
Lende oder
Filet

Pfannkuchen mit Spargel

- 300 g Mehl
- 375 g Milch
- 150 g Butter
- 150 g gek. Schinken
- 1,5 kg Spargel

Rinder- od. Schweinefilet: 4 Sch.
Rinderfilet oder Schweinef., 1 Fl. Texi-
cana-Salsa 500 ml, 400 ml Kaffeesah-
ne

Spätzle mit Schinkensahnesoße

(bofrost S. 106)

1000 g Spätzle, 200 g Schinkenwürfel,
200 g Erbsen tief., 1 Gl. Champ., 200 g
Schmand, 200 g Sahne, Weinbrand,
Gemüsebrühe

Spätzle mit Schinkensahne- soße (bofrost S. 106)

**Rinder- od. Schweinefilet
Mexico/S. 53 Low Fett**

Kohlrabigemüse mit Frikadellen,
2 Kohlrabi, 500 g Hackfleisch

Schichtfkeisch: 1 kg. Schweine-
schnittel, Zwieb., 150 g saure Sah-
ne, 250 ml. Tomatenketchup

en

In

Menueplan 10

Seite 5

	Sa	Bauchfleisch mit Bohnengemüse, Kartoffeln 6 Scheiben Bauchfleisch oder 3 Scheiben Kassler, Zwie- beln Delikatess-Brühe und einen Beutel Tiefkühl-Bohnen
	So	Rouladen, Knödel, Rotkraut od. gefüllt m. Pflaumen- mus, 3 Rindsrouladen, 4 x Dörrfleisch, Senf, saure Gur- ken, 2 x tiefgefr. Rotkraut, Knödeln
	Mo	Apfelpfannkuchen mit Zimt und Zucker 6 saure Äpfel, 5 Eier, Zucker, Mehl, Öl
Pizza- käse	Di	Putenspargeltopf, Kart. 3 Putenschnitzel, 1 Tüte Spargelcremesuppe, 1 süße Sahne, 2 Gl. Spargelstückchen, Pizzastreukäse
Pizza- käse	Mi	Ravioli, 2 Dosen Ravioli, 3 Tomaten, Pizzakäse
	Do	Hackbraten mit Zwiebelsoße, Kartoffeln 500 g Rinderhackfleisch, Zwiebel, Ei, Kart., Weckmehl
	Fr	Fischstäbchen, Kartoffeln, Salat 15 Fischstäbchen, Kart., Weißkraut od. gr. Salat

Benötigte Kart. 5 kg/ 2 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Menueplan 3

Überprüfen, ob die ständig verwendeten Lebensmittel wie z. B. Essig, Zucker, Mehl, Gewürze, Tiefgekühltes, Zwiebeln od. auch Kartoffeln noch vorrätig sind.

Sa	Gekaufte Lasagne/ 3 x Lasagne Sommermenue: Matjesfilet mit Kart.
So	Rippchen mit Sauerkraut, Kartoffeln (oder Bauchfleisch, Kassler mit Sauerkraut) 3 Rippchen od. 400 g Bauchfleisch geräuchert/frisch, 3 Schreiben Kassler, 1 Dose Sauerkraut, Kart. Gefülltes Bauchfleisch, Kart. 600 g Bauchfleisch, Sauerkraut
Mo Pizza- käse	Kartoffelsuppe mit Würstchen 600 g Kartoffeln, Sanella, Mehl, Suppengemüse, 3 Frankfurter Würstchen od.
Di	Putengeschnetzeltes süß-sauer, Reis 500 g Putengeschnetzeltes, 2-3 große Zwiebeln, 2 Äpfel Pink Lady Soja-Soße, Curry-Pulver, Zucker, Gustin 1 Glas Uncle Benz süßsauer m. Ananas
Mi	Schnitzel und Gemüse, Kartoffeln 3 x Schnitzel, Gemüse, Kartoffeln
Do	Hähnchenkeulen, Kartoffeln, Salat 6 Hähnchenkeulen, Kartoffeln, Soße, Salat.
Fr	Szegediner Gulasch, Kart. Bacon-Würfel, 1 saure Sahne, Sauerkraut vom Vortrag mit der Brühe

Benötigte Kart. 5 kg/ 2 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Artikel aus dem Supermarkt! Nachschauen, ob etwas wöchentl. gebraucht wird

Gemüse oder Obst
Öl und Essig
Gebäck zum Aufbacken
Toast/ Brot/ Snacks
Gelee/Konfitüre
Müllbeutel
Toilettenpapier
Feuchte Tücher
Putzmittel
Geburtsstagskarten
Geschenkpapier
Zeitschriften
Geschirrspülmittel
Reiniger f. Spülmaschine
Säfte
Zahncrème
Haarwaschmittel
Waschmittel
Haarspray
Binden
Mehl
Zucker
Nudeln
Reis
Semmelknödel

Soßen aller Art
.. aus dem Glas
... von Maggi/Knorr
Bratensoße
Ketchup
Senf
Dosengemüse
Dosenobst
Saure Gurken
Asia/Chin. Gewürze
Salz und Pfeffer
Quark
Puddings und Joghurts
Butter
Milch
Käse
Wurst
Tiefgefr. Produkte
Fleisch
Tiefgek. Pizzen
Tiefgek. Kuchen
Kuchenteige
Nascherei
Kartoffeln
Zwiebeln

2 x	5 grobe Bratwürste
2 x	700 g Schweinegulasch
1 x	3 Leberkäse/3 Schweinefilets
2 x	Schnitzel
1 x	3 Rinderrouladen
4 x	3 Putenschnitzel
3 x	2 Pck. Lachs
4 x	Rinderhackfleisch
1 x	20 Fischstäbchen
2 x	Rindfleisch
2 x	400 g Bauchfleisch
2 x	3 Sch. Kassler
1 x	3 Schweinefilets
2 x	700 g Rindergulasch
1 x	800 g Schweinebraten
1 x	3 Koteletts
1 x	6 Hähnchenschenkel
1 x	6 Thür. Bratwurst
1 x	Chicken-Nuggets
1 x	3 Rumpsteaks
1 x	3 Schweinsrouladen
1 x	1200 g Pute/Ente/Gans
1 x	700 g Putengeschnetzeltes
1 x	6 Sch. Panierter Fisch
1 x	Gebrat. Hackfleisch
1 x	800 g Kassler-Braten
1 x	2 Pck. Berner Würstchen
1 x	3 Bierschinken

Menueplan 11

Sa	Bratwurst im Teigmantel, Salat Eier, Mehl, Milch, Salz, Muskat, Fett, geriebenen Käse, Salat
So	Rippchen mit Sauerkraut, Kartoffeln (oder Bauchfleisch, Kassler mit Sauerkraut) 3 Rippchen od. 400 g Bauchfleisch geräuchert/frisch, 3 Schreiben Kassler, 1 Dose Sauerkraut, Kart. Gefülltes Bauchfleisch 600 g Bauchfleisch, Sauerkraut
Mo	Krautsuppe mit Dörrfleisch, Kart. Quarkspeise Sauerkraut vom Vortag mit Brühe, saure Sahne, 200 g Quark, Zucker, 1 Apfelsine, 1 Banane, Schokoraspeln
Di	Putengeschnetzeltes mit Reis 600 g Putengeschnetzeltes, 2 Gläser Uncle Bens chinesisches süßsauer-Extra Ananas, Reis
Mi	Schnitzel und Gemüse, Kartoffeln 3 x Schnitzel, Gemüse, Kartoffeln
Do	Hähnchenkeulen, Kartoffeln, Salat 6 Hähnchenkeulen, Kartoffeln, Soße, Salat.
Fr	Jägertopf, Kart. 600 g Gulasch, 2 Gl. Champignons Oder mit Mexik. Gemüse

Benötigte Kart. 5 kg/ 2 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Menueplan 4

Überprüfen, ob die ständig verwendeten ¹ Lebensmittel wie z. B. Essig, Zucker, Mehl, Gewürze, Tiefgekühltes, Zwiebeln ¹ od. auch Kartoffeln noch vorrätig sind.

Sa *	Hamburger mit Salat, Tomaten, Zwiebeln Hamb., Frikadellen, Hamb. Brötchen, grün. Salat, 2 Tomaten, Zwiebeln, Senf, Mayonnaise, Ketchup, saure Gurken, *Sandwichkäse Sommermenue: Kartoffeln und 1 Frühlingsquark/Pers.
So	Schweinsbraten, Knödel, grüner Salat 700 g Schweinsbraten, Knödel, Salat Badisches Würzfleisch, Kart. Madeira
Mo	Käsespatzen mit Röstzwiebeln —Ich koche für Dich—290 500 g Spätzle, 6 EL Parmesan-Käse, 3 Zwiebeln, 3 EL Fett 2 x Idee f. Käsespätzle-Soße v. Maggi 2 Pack. Bacon-Würfel
Di	Norweg. Lachsfilet von Gut + Günstig, Reis, Currysoße, Salat oder Gemüse 3 x Lachsfilet, Reis, Currysoße/Pfeffersoße
Mi *	Zwiebelsuppe mit Schinken-Käse-Toast 3 große Zwiebeln, Toastbrot, 2 Pack. Gek. Schinken und *Sandwichkäse Siehe Europ.Spezialitäten S. 75
Do	Schnitzel mit Gemüse, Kartoffeln/Pommes (Rezept unter 7) 3 x Schnitzel, Gemüse, Pommes
Fr	Fleischwurstgulasch, Nudeln 1 Fleischwurst, Nudeln, Bratensoße, od. Arribiatasoße Böhmisches Würstchenragout mit Spätzle 1/2 Fleischwurst, Pilze, Speckwürfel, Zwiebel, Spätzle

Benötigte Kart. 5 kg/ 2 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Menueplan 16

Sa Pizza- käse	Schinkennudelgratin mit Sahne, mit Käse überbacken 2 gek. Schinken, 2 x Nudelgratin oder 1 x Ofen-Tortellini-Soße , 1 Sahne, 1 x Bacon-Würfel, Nudeln, Gouda-Streukäse, 1 Dose Erbsen und Karotten
So	Schweinefilet, Knödel, Salat oder Zwiebel-Kasserolle 500 g Kart., 500 g Zwiebeln, 500 g Rindfleisch, 500 g Karotten, 150 g Sellerie, Salz, Pfeffer
Mo	Bandnudeln mit Blattspinat und Lachs, bofrost S.85 Zw., Weißwein, 1 süße Sahne, 450 g Blattspinat mit Gorgonzola, 1 saure Sahne, 150 g Bandnudeln, Knoblauch, 1 Pck Lachs Pizzakäse
Di	Putenschnitzel, m. Pfeffersoße, oder Sojabohnenkeimlingen, Kartoffeln/Pommes, Gemüse 3 Putenschnitzel, Pfeffersoße oder Sojabohnenkeimlinge, Gemüse, Kart.
Mi	Ungarisches Gulasch, oder Jägertopf (mit Pilzen) Nudeln 600 g. R.-Gulasch, scharfe Soße, Zwiebeln, Nudeln, oder 500 g. Ri-Gulasch, 1 Glas Champ., Zwiebeln
Do	Frühlingsrollen, Soße, Salat bofrost S. 221 Frühlingsrollen 3 pro Person und Soße Gekaufter Kartoffelsalat mit Würstchen Würstchen i. Schlafrock 6 kleine Bratw., 12 Scheiben Blätterteig, 1 Pck Baconstreifen, Zw.Senf, Ketchup, Sandwichkäse, 1 EL Kondensmilch, 1 Eigelb
Fr	Hackfleischsoße und Spaghetti 600 g R.-Hackfleisch, Spaghetti, Zwiebel, Bratensoße, Ketchup

Benötigte Kart. 2,5 kg/ 1 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Menueplan 8

Überprüfen, ob die ständig verwendeten Lebensmittel wie z. B. Essig, Zucker, Mehl, Gewürze, Tiefgekühltes, Zwiebeln od. auch Kartoffeln noch vorrätig sind.

Sa 3 Eier Pizza- käse	Schinkennudeln mit Eiernmilch Nudeln, 1/2 L Milch, 200 g Schinken/2 x , 1 x Baconwürfel, Gouda-Streukäse, 2 Eier
So	Kassler mit Ananas i. Backofen, Knödel, Krautsalat 700 g Braten, Knödel, Krautsalat, (mit Sauerkraut: 1 Apfel, 1 Tasse Sauerkraut)
Mo 9 Eier	Spinat, Spiegeleier, Kartoffeln 1 Pck. Spinat, 9 Eier, Kart.
Di 1 Ei	Putenschnitzel, m. Pfeffersoße, oder Sojabohnenkeimlingen, Kartoffeln/Pommes, Gemüse 3 Putenschnitzel, Pfeffersoße oder Sojabohnenkeimlinge, Gemüse, Kart.
Mi	Russisches Gulasch, Nudeln 500 g Rindergulasch, 100 g Bacon-Würfel, 4 Essiggurken, 2 EL Rotwein, Tomatenmark, Dosenmilch, Pfeffer, Salz, Paprika
Do	Berner Würstchen, Blumenkohl Gemüse, Kart. 2 Pck. Berner Würstchen klein, Blumenkohl m. Sahne tiefgefr., Helle Soße
Fr	Hackfleischsoße und Spaghetti 600 g R.-Hackfleisch, Spaghetti, Zwiebel, Bratensoße, Ketchup

Benötigte Kart. 5 kg/ 2 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Menueplan 12

Sa	Blätterteigtaschen mit Hackfleisch od. Käse und Schinken gefüllt 4 Blätterteigtaschen pro Person, 500 g Hackfleisch oder mit Käse und Schinken, Zwiebeln, Tomaten eingelegt i. Glas, Oliven
So	Schweinefiletgratin, Schweinefilet 500 g, 1 Dose Aprikosen 240 g, 1 Tüte Zwiebelsuppe, 400 ml Kaffeesahne
Mo	Schweizer Bohnentopf, Kart. 500 g Suppenfleisch, 1 Beutel Tiefkühl-Bohnen, 250 g Speckwürfel, Suppengemüse frisch od. Tiefkühlgemüse
Di	Lachs, Reis, Currysoße, Salat oder Gemüse 3 x Lachsfilet, Reis, Currysoße/Pfeffersoße
Mi	Bisquittwaffeln, Rote Grütze, Gelee und süße Sahne, 6 Eier, Gustin, Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker, Rote Grütze, oder sauren Gelee, 1 B. süße Sahne
Do	Schnitzel mit Gemüse, Kartoffeln/Pommes (Rezept unter 7) 3 x Schnitzel, Gemüse, Pommes
Fr	Spaghetti alla carbonara, Hackfleisch Zwiebel, Tomatenstücke im Glas, Knoblauchzehe Tabascosauce, Zucker, 250 g gek. Schinken, Spaghetti, geriebener Käse

Benötigte Kart. 5 kg/ 2 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Menueplan 5

Überprüfen, ob die ständig verwendeten
Lebensmittel wie z. B. Essig, Zucker,
Mehl, Gewürze, Tiefgekühletes, Zwiebeln
od. auch Kartoffeln noch vorrätig sind

Sa	Rühreier mit Tomaten, Zwiebeln, Bacon und Kartoffeln 10 Eier, 3 Tomaten, 4 gr. Zwiebeln, 2 Pack. Bacon, Kart., Salat HotDogs spezial (Rezept unter 3) 6 Knackwürstchen, Gouda-Sandwichkäse, Schinkenspeck (1 Pck. Bacon), Ketchup, Zwiebel, 6 HotDog-Brötchen
So	Rindfleisch mit Meerrettichsoße, Kartoffeln 700 g Rindfleischbraten, Kartoffeln, Meerrettichsahne, Fleisch oder i. Fondorbrühe kochen, Helle Soße und süße Sahne
Mo	Frikadellen, Kartoffeln, Salat/Gemüse 500 g R.-Hackfleisch, Zwiebeln, Ei, Weckmehl, Gewürze, Kart., Salat, od. Hackspieße* siehe Fenster/4 Cevap. Pro Spieß, 2 Paprika, 3 Tom. Knob. Granulat (od. Gefüllte Paprika, Tomatensoße, Reis) 4-6 Paprika, 500 g R. Hackfleisch, Zwiebel, Ei, Gewürz, Tomatensoße, Reis
Di	Currywurst, Kartoffeln, Salat/Gemüse 5 weiße Bratwürstchen, Ketchup, Curry, Kart./Pommes
Mi	Karottengemüse mit Kassler, od. Kotelett 800 g Karotten eingefroren, 3 Sch. Kassler, od. Koteletts, Kart.
Do	Lachs-Nudel-Auflauf 2 x Lachsfilet, Nudeln 250 g Boccoli-Röschen 1Pck., geriebenen Gouda, 1 Be Creme fraiche, 250 g süße Sahne, Milch Pfeffer
Fr	Schnitzel,** Kartoffeln/Pommes 3 Schnitzel, 3 Paprika, Kartoffeln, Soße

Benötigte Kart. 5 kg/ 2 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Menueplan 15

Sa *	Champignons mit Dörrfleisch, Zwiebeln, Kartoffeln 3 Pck. Champ., Speckwürfel, 6 Zwiebeln, Kart. Pilzragout mit Kartoffeln: mit frischen Champignons (3 Kästchen), oder 300 g Champ., evtl. 400 g geräuch. Speck-/Schinkenwürfel, Zwiebeln (2 Pck., Rahm-Champig. v. Maggi) Kartoffeln od. pro Person 3 Rösties, 2 Pck. Rösties von McCain,
So	Gebrat. Pute/Ente, Hähnchen, Knödeln/Kartoffeln, Salat/Gemüse 1200 g Pute, oder Ente, Kart. od. Knödeln, Salat/Gemüse (oder Römertopf spezial) (Rezept unter 7) 700 g Kart., 10 Scheiben Dörrfleisch, 600 g Rindfleisch in Scheiben geschnitten, 250 g Zwiebeln,
Mo	Gulaschsuppe, Pudding: 500 g Gulasch, Zwiebeln, Brötchen, 1 Dose Tomatenstückchen, Bratensoße, Gewürze, Suppengemüse, Kart. siehe letzte Seite
Di	Schnitzel, Pommes /Kartoffeln, Salat 3 x Schnitzel, Pommes/Kart. Weckmehl, Ei, Champ., Bratensoße
Mi	Karotten/Erbsen-Gemüse mit Kotelett, Kartoffeln, Tief. Möhren/Erbsen, 3 Kotelett., Kart.
Do	Panierter Fisch, Kartoffeln, Salat, 2 Pck. Lachs-Sahne-Gratin v. Maggi 4-6 Sch. Pan. Fisch, Kart. Salat oder Überback. Seelachsfilet: 600 g Seelachsfilet, Zitrone, 1 Pck. Currysauce, 1 Dose Mandarinen, 2 Zwiebeln, 200 g Champ.
Fr	Arribiata-Geschnetzeltes 600 g Geschnetzeltes, Nudeln, Schinkenwürfel, Cognac, 400 g Creme fraiche, oder: Arribiata = 1 Gl. Champ., 1 Dose Ananasstücke, 1 Gl. Arribiata-Soße, 1 saure Sahne

Benötigte Kart. 5 kg/ 2 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Menueplan 7

Sa	Champignons mit Dörrfleisch, Zwiebeln, Kartoffeln) 3 Pck. Champ., Speckwürfel, 6 Zwiebeln, Kart. Pilzragout mit Kartoffeln: mit frischen Champignons (3 Kästchen), oder 2 Gl.Champ., evtl. 400 g geräuch. Speck-/Schinkenwürfel, Zwiebeln(2 Pck., Rahm-Champig. v. Maggi) Kartoffeln od. pro Person 3 Rösties, 2 Pck. Rösties von McCain,
So	Gebrat. Pute/Ente, Hähnchen, Knödeln/Kartoffeln, Salat/Gemüse 1200 g Pute, oder Ente, Kart. od. Knödeln, Salat/Gemüse (oder Römertopf spezial) (Rezept unter 7) 700 g Kart., 10 Scheiben Dörrfleisch, 600 g Rindfleisch in Scheiben geschnitten, 250 g Zwiebeln,
Mo	Linsensuppe und Pudding: 2 Dosen Linsen, Speckwürfel, Suppengemüse, Frankfurt Würstchen, Brötchen
Di	Schnitzel, Pommes /Kartoffeln, Salat 3 x Schnitzel, Pommes/Kart. Weckmehl, Ei, Champ., Bratensoße
Mi	Karotten/Erbsen-Gemüse mit Hackfleischbällchen, Kartoffeln, oder Frikadellen Tief. Möhren/Erbsen, 500 g Ri.-Hackfleisch., Kart.
Do	Panierter Fisch, Kartoffeln, Salat 4-6 Sch. Pan. Fisch, Kart. Salat oder Überback. Seelachsfilet: 600 g Seelachsfilet, Zitrone, 1 Pck. Currysauce, 1 Dose Mandarinen, 2 Zwiebeln, 200 g Champ.
Fr	Putengeschnetzeltes 600 g Putengeschnetzeltes, Nudeln, Schinkenwürfel, Cognac, 400 g Creme fraiche

Benötigte Kart. 5 kg/ 2 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Menueplan 13

Sa	Bratwurstspieße, gr. Salat und Kart. 3 Bratwürstchen, 2 Bananen, 1 Dose Ananas-Stückchen, 2 Äpfel, Zwiebel, Tomate, Paprika, 1 Gl. Ganze Champ. und Gouda-Würfel, 1 Salat und 1 Weißbrot oder Kart. Fischfilet und grüne Soße, Kart. od. Pommes u. gr. Salat
So	Geschnetzeltes, Nudeln (Gyros)* 700 g Geschnetzeltes, Rahmsoße, Nudeln (Dönergeschnetzeltes, Fladenbrot, Weißkrautsalat) 700 g Geschnetzeltes, 3 Fladenbrote, oder 7 kl., Weißkrautsalat, 1 saure Sahne, 3 Jogh., Mayonnaise,
Mo	Frikadellen, Kartoffeln, Salat/Gemüse 500 g R.-Hackfleisch, Zwiebeln, Ei, Weckmehl, Gewürze, Kart., Salat, od. Hackspieße* siehe Fenster/4 Cevap. Pro Spieß, 2 Paprika, 3 Tom. Knob. Granulat (od. Gefüllte Paprika, Tomatensoße, Reis) 4-6 Paprika, 500 g R. Hackfleisch, Zwiebel, Ei, Gewürz, Tomatensoße, Reis
Di	Currywurst, Kartoffeln, Salat/Gemüse 5 weiße Bratwürstchen, Ketchup, Curry, Kart./Pommes
Mi	Kohlrabigemüse mit gebrat./geräuch. Bauchfleisch od. Kotelett 400 g Bauchfleisch geräuchert, od. Koteletts, Kart. oder Kohlrabi frisch (2 Stück) oder TK-Kohlrabi
Do	Chicken-Nuggets, Reis, Chinagemüse Chicken-Nuggets, Chinagemüse oder Kaisergemüse, China-soße von Kühne, Reis od. Uncle Bens süßsauer
Fr	Schnitzel,** Kartoffeln/Pommes 3 Schnitzel, 3 Paprika, Kartoffeln, Soße

Benötigte Kart. 5 kg/ 2 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Überprüfen, ob die ständig verwendete Lebensmittel wie z. B. Essig, Zucker, Mehl, Gewürze, Tiefgekühltes, Zwiebeln od. auch Kartoffeln noch vorrätig sind.

Überprüfen, ob die ständig verwendeten Lebensmittel wie z. B. Essig, Zucker, Mehl, Gewürze, Tiefgekühltes, Zwiebeln od. auch Kartoffeln noch vorrätig sind.

Menueplan 6

Sa	Blumenkohlaufauf mit Käse überbacken, Kart. od. 3 Scheib. Kassler Blumenkohl, od. (500g Hackfleisch, 2 Be süße Sahne 200 g Schmand, 150 g Schmelzkäse) Helle Soße, Dosenmilch od. süße Sahne, Edamer-Streukäse Blumenkohlaufauf mit Schinken 1 Blumenkohl, 200 g Nudeln, 200 g Schinken, Milch, 4 Eier, Parmesankäse 2x Soße v. Knorr=Sauce Quattro Formaggi 4-Sorten-Käse
So	Rumpsteak, Pommes, grüner Salat od. marinierte Steaks 3 Rumpsteaks, Pommes, Salat
Mo	Bierschinken, Kartoffeln, Gemüse/Salat od. Bauchfleisch 3 Sch. Bierschinken, Kart., Salat, Schaschlikspieße, Tomatensoße, Kart. oder <u>Käsewürstchen im Blätterteig</u>
Di	Pichelsteiner Eintopf (Rezept unter 7) 600 g Sch.-Gulasch, 1 Pck. Suppengemüse (Karott. Sellerie, Lauch) 600 g Kartoffeln, 300 tiefgefr. Bohnen, Brötchen, Sanella, Mehl Pudding
Mi	Putenfilets mit Zwiebeln, Apfel od. Gemüse u. Reis (bofrost S. 185) 3 x Putenschnitzel, 1 Dose Ananasstückchen, 2 Äpfel, 2 Zwiebeln, Sojasoße, Curry, Reis, Gemüse
Do	Tortellini in Sahnesoße , 2 Beut. Tortellini, Sahnesoße von Maggi 2 x, oder Würstchen im Schlafrock siehe Fenster letzte Seite
Fr	Cevapcici in Soße, Krautsalat, Kartoffeln 1 Pck. 8 Stück Cevapcici v. Gut und Günstig (2 Stck) , 2 Pck. Paprika-Rahm-Geschnetzertes v. Maggi, Krautsalat, Kart.

Benötigte Kart. 5 kg/ 2 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst

Menueplan 14

Sa	Hawaii-Toast 1 gr. Toast , 1 D. Ananasscheiben, 1 grün. Salat, Kirschen, *1 Pck. Schmelzkäse, → 2 Pck. gek. Schinken Kaiserschmarren Mehl, Zucker, Milch, Vanillezucker, 1 süße Sahne, 4 Eier, 50 g Rosingen, 50 g. Mandelstifte, Puderzucker
So	Rinderbraten, Gemüse, Kartoffeln oder Knödel
Mo	Leberkäse, Kartoffeln, Gemüse/Salat 3 Sch. Fleischkäse, Kart., Salat od. Bierschinken, Schaschlikspieße, Tomatensoße, Kart. oder <u>Käsewürstchen im Blätterteig</u>
Di	Blumenkohlsuppe, Würstchen, Pudding 1 Beutel Tiefkühl-Blumenkohl, 1 süß. Sahne
Mi	Putenfilets mit Zwiebeln, Apfel od. Gemüse) u. Reis (bofrost S. 185) 3 x Putenschnitzel, 1 Dose Ananasstückchen, 2 Äpfel, 2 Zwiebeln, Sojasoße, Curry, Reis, Gemüse
Do	Bandnudeln mit Schinken und Erbsen Zwiebel, Butter 300 g TK-Erbsen und Karotten, 1 Be süße Sahne 200 g Bandnudeln 150 g Kochschinken 100 g Rahm-Frischkäse, Parmesan-Käse, Bacon-Würfel
Fr	Cevapcici mit Bohnengemüse, Kart. 1 Pck. 8 Stück, Cevapcici, Bohnengemüse, Kart.

Benötigte Kart. 2.5 kg/ 1 x Kart. /Zwiebeln/Salat/Obst