

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die Führung eines Haushaltes in bescheidenen Verhältnissen

Mang, Adolf

Heidelberg, 1890

Tabelle: Mittag- und Abendessen für 4 Personen. No. 1. Für Frühjahr.

urn:nbn:de:bsz:31-56775

Mittag- und Abendessen für 4 Personen.

No. 1. Für Frühjahr.

Sonntag.		
Reisuppe (nach Kochrezept No. 18)	250 Gramm Rindfleisch	30 Pfg.
Rindfleisch (No. 1)	100 " Reis	4 "
Petersilienkartoffeln (No. 33)	2000 " Kartoffeln	12 "
Abends:	90 " Fett	9 "
Käse mit Brot.	Salz u. Petersilie	4 "
Kaffee ¹⁾	200 " Magerkäse	10 "
		} 69 Pfg.
Montag.		
Sauermilch mit gerösteten Kartoffeln (No. 39)	2000 Gramm Sauermilch (Magermilch)	20 Pfg.
Abends:	2500 " Kartoffeln	15 "
Hering mit Brot.	80 " Fett	8 "
Kaffee	50 " Zwiebeln, Salz	2 "
	2 Heringe (mariniert)	12 "
		} 57 Pfg.
Dienstag.		
Sauerkraut (No. 31) mit Erbsen (No. 36)	1000 Gramm Sauerkraut	12 Pfg.
Abends:	500 " Erbsen	18 "
Milchsuppe (No. 21)	125 " Fett	12 "
	Salz und Pfeffer	1 "
	1500 " Magermilch	15 "
		} 58 Pfg.
		1,84 M.

¹⁾ Die 1½ Liter Milch des Frühstückes geben 6 Tassen, ebenso giebt der Kaffee 6 Tassen, zusammen 12 Tassen. Davon treffen auf Vater und Mutter für den Morgen und Abend je 2 Tassen, auf jedes Kind je 1 Tasse für Frühstück und Abendessen. Giebt es am Abend Suppe, so wird der Kaffee zum 4 Uhrbrot genossen. Zu jedem Mittagessen wird noch reichlich Brot gegessen, was zugleich für die Verdauung sehr gesund ist!

Mittwoch.		Übertrag	1,84 M.
Bohnensuppe (No. 14)	250	Gramm weiße Bohnen . . . 9 Pfg.	} 56 Pfg.
Kartoffelschnitz (No. 38) mit grünem Salat (No. 49)	2000	" Kartoffeln 12 "	
	100	" Fett . . . 10 "	
		Salat (Lattich) . . . 10 "	
Abends: Zwiebelsuppe (No. 19)		Zwiebeln, Salz, Pfeffer 2 "	
	15	Gramm Salatöl (Wohnöl) . . . 2 "	
	50	" Zwiebeln . . . 1 "	
	50	" Fett . . . 5 "	
	150	" Mehl . . . 5 "	
Donnerstag.		1000	
Brotsuppe (No. 20)	500	" Mehl . . . 18 "	} 56 Pfg.
Sauerkraut (No. 31) mit Spätzle (No. 47)	50	" Fett . . . 5 "	
	50	" Fett zur Suppe . . . 5 "	
Abends: Kartoffeln (No. 32) mit weichem Käse		Salz . . . 1 "	
	1000	" Kartoffeln 6 "	
	300	" weicher, frischer Käse 9 "	
Freitag.		250	Gramm Stockfisch 20 Pfg.
Stockfisch (No. 9) mit Kartoffelschnitz (No. 38)	2000	" Kartoffeln . . . 12 "	} 60 Pfg.
	100	" Fett . . . 10 "	
Abends: Milchsuppe (No. 21)	100	" Zwiebeln, Salz 3 "	
	1500	" Magermilch 15 "	
Samstag.		375	Gramm weiße Bohnen . . . 13 Pfg.
Bohnen (No. 42) mit Spätzle (No. 47)	500	" Mehl . . . 18 "	} 64 Pfg.
	50	" Fett . . . 5 "	
Abends: Geröstete Kartoffeln (No. 39) mit Milch,	50	" Zwiebeln, Salz 2 "	
	1000	" Kartoffeln . . . 6 "	
	50	" Fett . . . 5 "	
	1500	" Magermilch 15 "	
		Also pro Woche	4,20 M.
			10*