

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

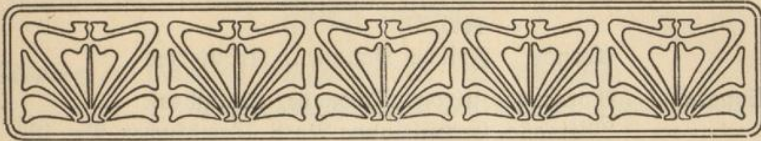
Die praktische Reform-Küche

Mauterer, Carl

Karlsruhe, 1910

Frühlings-Woche.

urn:nbn:de:bsz:31-57184



Wochen-Speise-Zettel für die vier Jahreszeiten. *)

Frühlings-Woche.

- Montag:** Morgens: Malzkaffee mit Schrotbrot.
Mittags: Kräuterkartoffeln Nr. 84, Tomatensauce mit Pilzen.
Abends: Ruchfleischbrötchen Nr. 195, Gagenbutten-
-Tee.
- Dienstag.** Morgens: Apfel- oder andere Fruchtsuppe Nr. 230.
Mittags: Gefülltes Kraut Nr. 66, Nudeln.
Abends: Mus nach Nr. 245 bis 252, Schrotbrot und unentölter Kakao.
- Mittwoch.** Morgens: Rosenblätter-Trank, Gesundheits-Ruchen Nr. 322.
Mittags: Vegetabilische Schnitzeln Nr. 143, Rotkraut.
Abends: Milchreis mit gemischtem Obst.
- Donnerstag.** Morgens: Haferflockensuppe Nr. 18, Ruchbrot.
Mittags: Pastetchen Nr. 140, Spinat.
Abends: Apfel im Schlafrock, Erdbeerblättertée.
- Freitag.** Morgens: Unentölter Bananenkakao, Haferkafés.
Mittags: Sellerie-Cremesuppe Nr. 11, Zwiebel-Ruchen Nr. 133
Abends: Quark- oder anderer Käse, Nr. 194, Kartoffeln.
- Samstag.** Morgens: Es werden abends zuvor 10 Feigen in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser eingeweicht, morgens lauwarm gemacht und mit dem Wasser genossen.

*) Diese Speisezetteln können nach Bedarf erweitert werden.

- Mittags: Gefüllte Kartoffeln Nr. 47, Wirjingkraut Nr. 31.
 Abends: Frische Bananen, Kräutertee
- Sonntag.** Morgens: Zitronenlimonade, Honigbrot.
 Mittags: Gemüsesuppe Nr. 8, Grieskuchen Nr. 134. Kann Samstags schon gefertigt werden.
 Abends: Makkaroni Nr. 106 oder 107, eingemachte Kirichen oder Zwetschgen.

Sommer-Woche.

- Montag.** Morgens: Erdbeersuppe Nr. 232 bis 233
 Mittags: Erbsen mit Gelbrüben Nr. 35, Hackbraten Nr. 145.
 Abends: Vanillinflammeri Nr. 256, Heidelbeeren.
- Dienstag.** Morgens: Warme ungekochte Milch, Schrotbrot, Honig.
 Mittags: Kohlrabi Nr. 34, Bratlinge Nr. 138.
 Abends: Himbeer-Schlagrahm Nr. 218, Nährsalz-Zwieback.
- Mittwoch.** Morgens: Rhubarber mit Schrotbrot.
 Mittags: Tomatensalat, Kartoffelfrokot Nr. 94.
 Abends: Belegte Brötchen Nr. 194, Nährsalztee.
- Donnerstag.** Morgens: Mandelmilch Nr. 356, Früchtebrot
 Mittags: Gefüllte Gurken Nr. 45, Spätzle
 Abends: Erdbeergellarte Nr. 210, Streuselfuchen Nr. 280.
- Freitag.** Morgens: Karotten-Melonen-Mus Nr. 249.
 Mittags: Rirschenmichel Nr. 273, Lauch-Creme-Suppe Nr. 15.
 Abends: Johannisbeeren, Schrotbrot, Tee.
- Samstag.** Morgens: Heidelbeersuppe Nr. 221 und Nr. 222.
 Mittags: Grüne Bohnen Nr. 71, Kartoffeldouphin Nr. 93.
 Abends: Gemischter Salat mit Mayonnaise, Schrotbrot
- Sonntag.** Morgens: Waldmeistertrank Nr. 355.
 Mittags: Spargeln Nr. 43, Mayonnaise Nr. 163, Russische Schnitten Nr. 148. Kann alles Samstags gemacht, Sonntags kalt gegessen werden.
 Abends: Kirichen, Butterbrot, Apfeltae.