

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätlehre und Kochbuch**

**Oberdörffer, Margarethe**

**Gailingen (Baden) ; Dießenhofen (Schweiz), [1934]**

X. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Frühjahr.

**urn:nbn:de:bsz:31-64011**

## X. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Frühjahr.

### März.

1. Tag. Große Mahlzeit: Lauchsuppe, Gartenkresse, Mosaikbrötchen, gewickelte Flädchen mit Spinat, Pilztunke.  
Kleine Mahlzeit: Kartoffelsalat, gedämpfte Tomaten mit Schaumeiern, Apfel und Nüsse.
2. Tag. Große Mahlzeit: Weißkrautsuppe, Feldsalat, gefüllte Sellerie, Kartoffelpüree.  
Kleine Mahlzeit: Bratäpfel, weiche Eier mit Toastbrot, Ingwerlefs, Lindenblütentee.
3. Tag. Große Mahlzeit: Zwiebelsuppe, Brunnenkresse, Blumenkohlröschen, Eier in Muscheln, Nudeln, Tomatentunke, 1 Tasse Mokka.  
Kleine Mahlzeit: Kartoffelauflauf mit Pilzen, Zwiebeltunke, roh geriebener Sellerie und Rote-Rüben-Salat.
4. Tag. Große Mahlzeit: Kräuterbrühe mit Eierstich, gefüllte Artischockenböden, Linsen mit Hafergrüzeröllchen, Rotkraut Salat.  
Kleine Mahlzeit: Grießklöße mit Backpflaumen, Kakaotee mit Zwieback.
5. Tag. Große Mahlzeit: Gemüsesuppe, Sellerieaspiz, ausgestochene, rohe gebratene Kartoffeln, Bohnensalat mit Mayonnaise.  
Kleine Mahlzeit: Reisrand mit Pilztunke, Schiforeesalat, schwarzer Tee mit Käsestangen.
6. Tag. Große Mahlzeit: Lauchsuppe, Füllbrötchen mit Gelbe-Rüben-Salat, Currygericht mit gebadenen Kräpfchen.  
Kleine Mahlzeit: Weinsuppe mit Sultaninen, Weizenbrätlinge mit Kirchenkompott.
7. Tag. Große Mahlzeit: Pilzsuppe, Lattichsalat, Lauchgemüse mit gelben Rüben, Kartoffelbällchen.  
Kleine Mahlzeit: Pellkartoffeln, Quark, Pfeffergurken, gebratene Zwiebeln, Buttermilch.
8. Tag. Große Mahlzeit: Grießsuppe, gedämpfter Selleriesalat, Grünfohl, Kastanienpüree, Blätterteigkrapsen.  
Kleine Mahlzeit: Haferflockensuppe, Hofmeisterbrötchen, Quarkklößchen, Apfelweintunke.
9. Tag. Große Mahlzeit: Gebrannte Mehlsuppe, Lauch und Rettichsalat, Makkaroniauflauf mit Eiertunke.  
Kleine Mahlzeit: Gemischter Salat, Bratkartoffeln.
10. Tag. Große Mahlzeit: Kartoffelsuppe, Endivien Salat, gebadene Kartoffelstäbchen, gedünstete Schwarzwurzeln.  
Kleine Mahlzeit: Reisauflauf mit Birnenkompott, Sagebuttertee, Fruchtebrot.

April.

1. Tag. Große Mahlzeit: Semmelkloßchensuppe, Rheinburger Käsepastetchen, geriebener Möhrensalat und Gartenkresse, Gemüseragout mit Spätzle.  
Kleine Mahlzeit: gefüllte Eier, Lattichsalat und Gartenkresse, Kartoffelgemüse.
2. Tag. Große Mahlzeit: Radieschensalat, Spinat mit Rührei, Maltakartoffeln.  
Kleine Mahlzeit: Arme Ritter, gemischtes, gedörrtes, kalifornisches Obst, Haselnüsse.
3. Tag. Große Mahlzeit: Graupensuppe, gemischter, grüner Salat, Schwarzwurzelauflauf, Pilzkloßchen mit Kapertunke.  
Kleine Mahlzeit: Kartoffelpuffer, Preiselbeeren, Apfel- und Zwiebelsalat.
4. Tag. Große Mahlzeit: Schwarzwurzelsuppe, Grünkohl, Schupfnudeln, Gemüsesalat.  
Kleine Mahlzeit: Spinatsalat, Eieromeletten, Radieschen mit Toast, 1 Tasse Tee.
5. Tag. Große Mahlzeit: Spinatkloßchensuppe, Artischocken mit Mayonnaise, Nudelauflauf, braune Tunke mit Gurken, Kopfsalat.  
Kleine Mahlzeit: Gemüsebratlinge, englische Tunke, garnierter, geriebener Kartoffelsalat.
6. Tag. Große Mahlzeit: Linsensuppe, Nudelflecken, gefüllt mit Spinat, Kräutertunke, Salat aus weißen und grünen Bohnen.  
Kleine Mahlzeit: Grüner Salat, kalte Senftunke mit harten Eiern, Bratkartoffeln.
7. Tag. Große Mahlzeit: Nudelsuppe, Champignoneier mit Kräutersalat, Weizenauflauf mit Meerrettichtunke.  
Kleine Mahlzeit: Hopfensprossensalat, Laubfrösche mit Tomatentunke.
8. Tag. Große Mahlzeit: Kerbelhaferersuppe, Spinatpudding, Bechameltunke, gemischte grüne Salate, Reiskügelchen.  
Kleine Mahlzeit: Käsering gefüllt, Kastanienbällchen mit Vanillentunke, Pfefferminztee.
9. Tag. Große Mahlzeit: Delikatesssuppe, Käseschnitten, Risi-pisi, Eiertunke, Blumenkohlsalat.  
Kleine Mahlzeit: Rotkrautsalat, gedämpfte Finocchi, Salzkartoffeln.
10. Tag. Große Mahlzeit: Einlaufsuppe, gebackene Artischocken, Lattich und Radieschensalat, Gemüsepastete.  
Kleine Mahlzeit: Rosenkohlsalat, überkrustete Nudeln mit eingemachten Eiern.

### Mai.

1. Tag. Große Mahlzeit: Spargelsuppe, russische Eier, Stielgemüse mit Kartoffelschnee, Mairübensalat mit Mayonnaise.  
Kleine Mahlzeit: Spargelsalat, Bidelsteiner mit Kopfsalat.
2. Tag. Große Mahlzeit: Korb- und Sauerampfersuppe, Rapiñzchensalat, gefüllte Kohlräbchen, Erbsenbratlinge.  
Kleine Mahlzeit: Wirsingreisrollen, kalte Senftunke, Kopfsalat, Käseplatten mit Schrotbrot.
3. Tag. Große Mahlzeit: Petersiliensuppe, Pilzpastetchen, gedämpfte Spargeln, geröstete Späkle und Kopfsalat.  
Kleine Mahlzeit: Schnittsalat, Wirsingknödel mit Currytunke, Blätterteigkummelstangen mit Tee.
4. Tag. Große Mahlzeit: Rohgeriebene Kartoffelsuppe, Spargelsalat in Mayonnaise, geschmorte Zuckerschoten, Niedenauer Kartoffeln.  
Kleine Mahlzeit: Rote Grütze, Rhabarbergrütze, Vanille-  
tunke, Erdnußbröllchen, Fliedertee.
5. Tag. Große Mahlzeit: Sagojuppe, Kopfsalat, Semmelflößchen, gedämpfte Champignon.  
Kleine Mahlzeit: Kopfsalat mit Kapuzinerkresse, Gemüseaspik, Kartoffelzwiebelgericht.
6. Tag. Große Mahlzeit: Zwiebelsuppe, gefüllte Tomaten, Nudel-  
pudding mit Pilzragout.  
Kleine Mahlzeit: Haselnußauflauf, Rhabarberkompott, Kräuterbrötchen.
7. Tag. Große Mahlzeit: Spinatsuppe, Eierbecher mit grünen Erbsen, Spargelgemüse, Kartoffelpudding mit Radieschensalat.  
Kleine Mahlzeit: Erdbeeren mit Schlagfahne, Scheiterhaufen mit Hügemarktunke.
8. Tag. Große Mahlzeit: Sauerampfersuppe, Käserollen, Kohlräbchengemüse, gebackene Kartoffelstäbchen, grüner Salat.  
Kleine Mahlzeit: Pilzpfannkuchen, Salat von grünen Erbsen, Sauermilch.
9. Tag. Große Mahlzeit: Karottensuppe, Artischocken mit Mayonnaise, gebackene Spinatküchlein, Tomatentunke, Mairübensalat.  
Kleine Mahlzeit: Belegte Röstbrote mit Eiern, Gurke, Mayonnaise. Spargeln mit Erbsen und Maltakartoffeln, Kopfsalat.
10. Tag. Große Mahlzeit: Grüne Erbsensuppe, Eier nach Simon, Leipziger Allerlei mit Spaghetti, Gurkensalat.  
Kleine Mahlzeit: Champignon gedünstet, Reis in Wasser gekocht, mit Curry und heißer Butter, Dilltunke, Rettichsalat.