

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätlehre und Kochbuch**

**Oberdörffer, Margarethe**

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

XI. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Sommer.

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

## XI. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Sommer.

### Juni.

1. Tag. Große Mahlzeit: Gemischter Salat, Pilzpastete Pfannkuchen mit Cremespinat.  
Kleine Mahlzeit: Früchtebrot, frische Kirschen, Weizenflocken, Reguliernahrung mit Sahne.
2. Tag. Große Mahlzeit: Käsebällchen garniert, Kopfsalat, Spargelgemüse mit überkrusteten Nudeln.  
Kleine Mahlzeit: Ganzes Weizengericht mit geriebenen Mandeln und Sahne, Erdbeerkaltschale.
3. Tag. Große Mahlzeit: Frühlingsbrötchen, Salatgemüse, Makkaroni mit Käse, Spargelsalat.  
Kleine Mahlzeit: Gebackene Grießschnitten, Rhabarberkompott, Hagebuttentee mit Haselnußhaserkekß.
4. Tag. Große Mahlzeit: Käsering, gemischter Salat, Weizenbratlinge mit Senftunke.  
Kleine Mahlzeit: Pastete mit Spargelfülle, Zwieback Jngwerkekß, Schlehenblütentee.
5. Tag. Große Mahlzeit: Mosaikbrötchen, Blumenkohl geschmort, Spätzle, Zwiebeltunke, Salat.  
Kleine Mahlzeit: Rote Grütze, Rhabarbergriße, Vanille-tunke, schwarzer Tee, Leinsamenkekß.
6. Tag. Große Mahlzeit: Omelette mit Champignon gefüllt, geschmorter Savoyenkohl, Reiskrand, Tomatensalat.  
Kleine Mahlzeit: Blumenkohlsalat, Linsenbratlinge, Pilzsauc.
7. Tag. Große Mahlzeit: Gemüsealat, Spargeleierkuchen, Pilzgemüse mit Makkaroni.  
Kleine Mahlzeit: Quarkstrudel, Himbeeren, Weizenflocken mit Sahne.
8. Tag. Große Mahlzeit: Walliser Lederbissen, Blumenkohlaufauf, geröstete Nudeln, Kopfsalat.  
Kleine Mahlzeit: Roh gebratene Kartoffeln, Sauermilch, Quark, Radieschen, Kopfsalat.
9. Tag. Große Mahlzeit: Tomaten mit Reis gefüllt, Karottenbratlinge, provenzialische Tunke, roher Spargelsalat.  
Kleine Mahlzeit: Haselnußaufauf, Kirschenkompott, Toast mit verlorenen Eiern.
10. Tag. Große Mahlzeit: Rührei mit Pilzen, Blumenkohlsalat, Kartoffelaufauf, Kressetunke.  
Kleine Mahlzeit: Gespickter Reiskberg mit Aprikosen, Rotweintunke mit Sultaninen, schwarzer Tee, Geistesarbeiterkekß.

### Juli.

1. Tag. Große Mahlzeit: Makkaroni in Muscheln, gefüllte Gurken, Gemüserieis mit weißer Rahmtunke, Salat.  
Kleine Mahlzeit: Kirschenauflauf, Butterbrot mit weichem Ei.
2. Tag. Große Mahlzeit: Kolumbuseier, gemischter Salat, grüne Bohnen geschmort, neue Ölkartoffeln.  
Kleine Mahlzeit: Tomaten mit Sahnequark, Schrotbrot, Radieschen, Kräuterbutter, Gurkenscheiben mit Paprika.
3. Tag. Große Mahlzeit: Käsemuscheln, Gurkensalat, Mangoldstiele, Schupfnudeln.  
Kleine Mahlzeit: Zwiebelgemüse, Reisbällchen, Gemüse-salat.
4. Tag. Große Mahlzeit: Gefüllte Eier in weißer Tunke, Blumenkohl-gemüse mit grünen Erbsen, Petersilienbällchen, Spinatsalat.  
Kleine Mahlzeit: Gebäckerter Reis, Himbeertunke, Teekranz, Kakaoschalentee.
5. Tag. Große Mahlzeit: Gefüllte Tomaten in der Auflaufform, ge-bäckerter Wirring, Bratkartoffeln, Gurkensalat.  
Kleine Mahlzeit: Quarkkeulchen, Heidelbeerkompott, Toast-brot mit geriebenem Kräuterkäse und Butter.
6. Tag. Große Mahlzeit: Eierbrötchen, Kopfsalat, gebäckerter Blumenkohl in Omelettenteig, Pfifferlinge mit Petersilientunke.  
Kleine Mahlzeit: Italienischer Salat, Zwiebelauflauf, Käsekompott, Tee.
7. Tag. Große Mahlzeit: Pilzförmchen, gefüllte geschmorte, Gur-ken, Kartoffellöße, braune Senftunke, römischer Salat.  
Kleine Mahlzeit: Spinatauflauf mit Nudeln, Pilztunke, Gurken- und Tomatensalat.
8. Tag. Große Mahlzeit: Eierkoteletten, Pilzbratlinge, Berner Tunke, Blumenkohlsalat, Kopfsalat.  
Kleine Mahlzeit: Bohnensalat aus grünen Bohnen, roh gebratene Kartoffelscheiben, Tarententunke.
9. Tag. Große Mahlzeit: Kopfsalat, Käserollen, Mangoldstiele in Rahmtunke, Grießlößchen.  
Kleine Mahlzeit: Gefüllte Kohlräbchen. Kartoffeln in Bechameltunke, Sommerendivien-salat.
10. Tag. Große Mahlzeit: Gefüllte Tomaten mit Käse in der Auf-laufform, Nudelpudding, braune Gurkentunke, Kopfsalat.  
Kleine Mahlzeit: Niedernauer Kartoffeln, gemischter Salat, Schnittlauchtunke.

### August.

1. Tag. Große Mahlzeit: Käsering, Grünmais mit frischer Butter, gefüllte Zwiebeln, Rahmkartoffeln, Rotkrautsalat.

Kleine Mahlzeit: Weizenschrotpudding, Mirabellenkompott, Tee mit englischem Teekuchen.

2. Tag. Große Mahlzeit: Tomaten mit Sahnequark, gemischte Gemüseplatte, Salzkartoffeln, Endiviensalat.

Kleine Mahlzeit: Reisbrat mit Steinpilzen, Tomatensalat.

3. Tag. Große Mahlzeit: Saure Eier, Wachsbohnen mit geschmorten Tomaten, gebackene Kartoffelstäbchen, Gurkensalat.

Kleine Mahlzeit: Kürbisgemüse, Risotto, Kopfsalat.

4. Tag. Große Mahlzeit: Pastinakensalat garniert mit Tomaten und hartem Ei, Mangoldgemüse, gefüllte Kartoffeln.

Kleine Mahlzeit: Pfannkuchen mit Spinatfülle, Kopfsalat.

5. Tag. Große Mahlzeit: Portugieser Omeletten, römischer Salat, Zuckermais geschmort, Tomaten paniert gebacken.

Kleine Mahlzeit: Rote-Rüben-Salat, Petersilienbällchen, weiße Zwiebelstunke.

6. Tag. Große Mahlzeit: Gefüllte warme Eier, Kopfsalat, Karotten mit gedämpftem Weißkohl garniert, Pfälzerkartoffeln.

Kleine Mahlzeit: Eier Salat mit kaltem Aufschnitt, Butterbrote, Rettiche, Tee.

7. Tag. Große Mahlzeit: Tomatensalat, Neuseeländer Spinat, gratinierte Kartoffeln.

Kleine Mahlzeit: Apfelauslauf, Ingwertee, Tee.

8. Tag. Große Mahlzeit: Käsepastetchen, gefüllter Krautkopf, Gurken- und Tomatensalat.

Kleine Mahlzeit: Arme Ritter, Pflaumenkompott, Hafertee.

9. Tag. Große Mahlzeit: Feiner Spinatauslauf, Kürbisbrei, Kartoffelneftchen, Kopfsalat.

Kleine Mahlzeit: Buttermilch, frische Äpfel und Birnen, Schrot- und Toastbrot mit Butter.

10. Tag. Große Mahlzeit: Kartoffelpastete, Sauerampfergemüse, Rote-Rüben-Salat, Kopfsalat.

Kleine Mahlzeit: Grießklöße, Mirabellenkompott, Zwieback und Tee.

## XII. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Herbst.

### September.

1. Tag. Große Mahlzeit: Kopfsalat, Gemüsesalat mit Mayonnaise, weiße Bohnenkerne mit geschmorten Tomaten.

Kleine Mahlzeit: Obstsalat mit Rosinenbrot, Kaffee.

2. Tag. Große Mahlzeit: Endiviensalat, Rührei, Grünmaisauslauf, Tomatentunke.