

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Diätlehre und Kochbuch**

**Oberdörffer, Margarethe**

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

XII. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Herbst.

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

- Kleine Mahlzeit: Weizenschrotpudding, Mirabellenkompott, Tee mit englischem Teekuchen.
2. Tag. Große Mahlzeit: Tomaten mit Sahnequark, gemischte Gemüseplatte, Salzkartoffeln, Endiviensalat.  
Kleine Mahlzeit: Reisrand 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.

- Kleine Mahlzeit: Zwetschgentuchen mit Schlagjahne, Kakaotee.
3. Tag. Große Mahlzeit: Weißkrautsalat, Bratkartoffeln mit Ei und Petersilie, kalte Sauerampfertunke, Endiviengemüse.  
Kleine Mahlzeit: Semmeleierkuchen, Birnenkompott, Tee.
4. Tag. Große Mahlzeit: Bohnensalat mit Mayonnaise, Pastinakenbratlinge, gefüllte Tomaten mit Pilzen, italienische Tunke.  
Kleine Mahlzeit: Zwetschgenstrudel, Haferrgrütze mit Sahne.
5. Tag. Große Mahlzeit: Endivienalat, gefüllte Gurken mit Reis, Teltower Rübchen, Makkaroni, braune Zwiebelsauce.  
Kleine Mahlzeit: Pilzfrütkassée, Rote-Rüben-Salat, Majorankartoffeln.
6. Tag. Große Mahlzeit: Gefüllte Pfefferschoten, Auberginen mit Tomaten und Kartoffeln, grüner Salat.  
Kleine Mahlzeit: Waffeln, Bratäpfel, Tee.
7. Tag. Große Mahlzeit: Selleriebrotchen, Steinpilzgulasch, Wirsingbratlinge, grüner Salat.  
Kleine Mahlzeit: Plädchen mit Pilzfülle, Bohnensalat.
8. Tag. Große Mahlzeit: Käseschnittchen, polnischer Blumenkohl, Semmelböße, Kaperntunke, grüner Salat.  
Kleine Mahlzeit: Apfelpfannkuchen, Toastbrot mit Butter und Käse.
9. Tag. Große Mahlzeit: Endivienalat, Lauchgemüse in weißer Tunke, Tomatenreis.  
Kleine Mahlzeit: Reispudding, gefüllt mit grünen Erbsen, Meerrettichtunke, grüner Salat.
10. Tag. Große Mahlzeit: Triester Knusperln, weiße Bohnen, garniert mit grünen Bohnen, Rote-Rüben-Salat, Endivienalat.  
Kleine Mahlzeit: Blumenkohlauflauf, Nudeln mit Käse, Tomatentunke, Kopfsalat.

### Oktober.

1. Tag. Große Mahlzeit: Omelette mit Champignons gefüllt, Gurkensalat, Kartoffelpastete, Bismardtunke.  
Kleine Mahlzeit: Berliner Pfannkuchen, gemischtes Kompott, Kakaotee.
2. Tag. Große Mahlzeit: Russische Eier, Puffbohnen, Reis mit Pilzen, Endivienalat.  
Kleine Mahlzeit: Tomatensalat, Topfenpalatschinken.
3. Tag. Große Mahlzeit: Käsering, Steinpilze mit Mehklößchen, gemischter Salat.  
Kleine Mahlzeit: Braunmehlsuppe, Quarkkeulchen mit Preiselbeertunke.

4. Tag. Große Mahlzeit: Weißer Bohnensalat, garniert mit Tomatensalat, Knoblauchtoast mit verlorenen Eiern und Tomatensauce.  
Kleine Mahlzeit: Kopfsalat, Kartoffelauflauf mit Zwiebeltunke.
5. Tag. Große Mahlzeit: Gefüllte Eier mit Kräutern, Selleriesalat mit Mayonnaise, Makkaroni, Gurkentunke.  
Kleine Mahlzeit: Reisberg, Quittenkompott, kleine Sandwichen mit Reis.
6. Tag. Große Mahlzeit: Salat aus Wachsbohnen mit Eierscheiben garniert, Leipziger Allerlei, Bratkartoffeln.  
Kleine Mahlzeit: Kartäuserklöße, Karameltunke, ganz gedünstete Äpfel.
7. Tag. Große Mahlzeit: Eier in Muscheln, Gurkensalat, Boden-  
kohlraben geschmort, Kartoffelpüree.  
Kleine Mahlzeit: Füllbrötchen, gebackener Rosenkohl, Kaffee.
8. Tag. Große Mahlzeit: Gefüllte Kartoffeln, Lauchgemüse, Rot-  
und Weißkohlsalat.  
Kleine Mahlzeit: Hafergrüßenbratlinge, Birnenkompott, Früchtebrot mit Tee.
9. Tag. Große Mahlzeit: Pilzpastetchen, gemischter Salat, Flädchen  
mit Lauchfülle.  
Kleine Mahlzeit: Gelbe Erbsensuppe, Tapiokapudding und  
Preißelbeertunke.
10. Tag. Große Mahlzeit: Tomatensalat, Herbstpilzragout, gebat-  
tene Kartoffelnudeln.  
Kleine Mahlzeit: Makkaroniauflauf mit Bohnen und To-  
maten, Petersilientunke, Endivienalat.

#### November.

1. Tag. Große Mahlzeit: Tomatensuppe mit Reiseinlage, Stein-  
pilze paniert, gefüllter Krautkopf mit Eierhörnchen, Bleich-  
jellerie in Burgundertunke, gemischter Salat aus Tomaten,  
Gurken und Blumenkohl.  
Kleine Mahlzeit: Endivienalat, Strohkartoffeln, Spinat  
auf französische Art.
2. Tag. Große Mahlzeit: Sagosuppe, Feldsalat, gefüllte Sellerie,  
Kartoffelpüree.  
Kleine Mahlzeit: Linsensuppe, Selleriesalat, Toastbrot mit  
verlorenen Eiern und Tomatentunke.
3. Tag. Große Mahlzeit: Königinnensuppe, Kürbisgemüse mit  
Tomaten und Pilzen, kleine Tomateneieraufläuschen, türkischer  
Reis, krauser Endivienalat.

- Kleine Mahlzeit: Petersilienklößchen, rohes Sauerkraut mit Zwiebeln, Pastinakensalat.
4. Tag. Große Mahlzeit: Reischleimsuppe mit Petersilie, Endivien-  
salat, Schwarzwurzelgemüse in Sahnetunke, Eierschmarren.  
Kleine Mahlzeit: Spinatbratlinge, weißer Bohnensalat  
mit Feldsalat garniert, Gurkentunke.
5. Tag. Große Mahlzeit: Gebrannte Grießsuppe, gebackene Sellerie  
schnitten mit Mayonnaise, Endivien-  
salat, Nudeln mit Käse,  
geschmorter Rosenkohl.  
Kleine Mahlzeit: Gestürzte Eierbratkartoffeln, Rot- und  
Weißkohlsalat, braune Senftunke.
6. Tag. Große Mahlzeit: Lauchsuppe, Fenchelsalat mit Mayonnaise,  
geschmorter Rotkohl, Kastanienpüree.  
Kleine Mahlzeit: Käseauflauf, Riji-Piji, Mixed Pickles,  
Buttertunke.
7. Tag. Große Mahlzeit: Spinatklößchensuppe, Erbsenbratlinge,  
Kaperntunke, Rote-Rüben-Salat, gedämpfte Fenchel.  
Kleine Mahlzeit: Gemischter Kartoffelsalat mit falscher  
Mayonnaise, Zwiebeleier, Tee.
8. Tag. Große Mahlzeit: Weißkohlsuppe, panierte, gebackene Rote-  
Rüben-Scheiben, Zwiebelrädchen, Brandteiggemüsepudding,  
Tomatentunke, Endivien-  
salat.  
Kleine Mahlzeit: Kastanienbällchen, Heidelbeerkompott,  
Kakaotee mit Hafer-Hafelnuß-Ness.
9. Tag. Große Mahlzeit: Einlauffuppe, Linsengemüse, Zwiebel-  
pastete, Selleriesalat.  
Kleine Mahlzeit: Schrotbrotpudding mit Fruchtunke,  
Hagenbuttente, Ingwerkäs.
10. Tag. Große Mahlzeit: Gemüsesuppe, Sauerkraut mit Erbsen-  
püree, Pastinakensalat mit Mayonnaise.  
Kleine Mahlzeit: Grünkernschrotbraten, kalte Eiertunke,  
Feldsalat.

### XIII. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Winter.

#### Dezember.

1. Tag. Große Mahlzeit: Eierstichsuppe, Sauerkrautsalat, Schwarz-  
wurzeln in Ausbackteig, Rahmkartoffeln.  
Kleine Mahlzeit: Topfenstrudel, Obstplatte (Äpfel, Birnen,  
Nüsse), Ingwerbrot, Tee.
2. Tag. Große Mahlzeit: Karottensuppe, Selleriebrötchen, Zwiebel-  
gemüse in brauner Tunke, Spätzle, Feldsalat.  
Kleine Mahlzeit: Krautwickel mit Reis gefüllt, Bismarck-  
tunke, rohgeriebener Selleriesalat.