

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 Sandfischen 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, Bodenfohlraben 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 Preiselbeertunke.
10. Tag. Große Mahlzeit: Tomatensalat, Herbstpilzragout, gebatene Kartoffelnudeln.
Kleine Mahlzeit: Makkaroniauflauf mit Bohnen und Tomaten, Petersilientunke, Endivienalat.

November.

1. Tag. Große Mahlzeit: Tomatensuppe mit Reiseinlage, Steinpilze paniert, gefüllter Krautkopf mit Eierhörnchen, Bleichjellerie 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: Reisschleimsuppe 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: Einlaufsuppe, Linsengemüse, Zwiebel-
pastete, Selleriesalat.
Kleine Mahlzeit: Schrotbrotpudding mit Fruchttunke,
Hagenbuttente, Ingwerkeks.
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, roheriebener Selleriesalat.