

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätlehre und Kochbuch

Oberdörffer, Margarethe

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

XIII. Speisefolgen als Muster für 30 Tage im Winter.

urn:nbn:de:bsz:31-64011

- 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, Endivienalat, 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, Niji-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, Endivienalat.
Kleine Mahlzeit: Kastanienbällchen, Heidelbeerkompott,
Kakaotee mit Hafer-Hafelnuß-Ness.
9. Tag. Große Mahlzeit: Einlauffuppe, Linsengemüse, Zwiebel-
pastete, Selleriesalat.
Kleine Mahlzeit: Schrotbrotpudding mit Fruchttunke,
Hagenbuttertee, Ingwerkéis.
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.

3. Tag. Große Mahlzeit: Linsensuppe, Käferollen, roh gebackene Kartoffelscheiben mit Kümmel, kalte Senfstunke, Feldsalat.
Kleine Mahlzeit: Apfelbratlinge mit Erdbeertunke, Zwiebelluchen mit Tee.
4. Tag. Große Mahlzeit: Gemüsesuppe, kleine Zwiebel-Tomaten-Aufläufe, Weißkohl geschmort, Kartoffelbrei, Endivien Salat.
Kleine Mahlzeit: Tomatensuppe mit Nudeln, Schrotbrot-pudding mit Äpfeln.
5. Tag. Große Mahlzeit: Schwarzbrottsuppe mit Wurzelgemüse, Rosenkohl in Tunke, Weizenbratlinge, Rote-Rüben-Salat mit Feldsalat garniert.
Kleine Mahlzeit: Möhrensalat, Gemüsebratlinge, Pellkartoffeln, Tatarentunke.
6. Tag. Große Mahlzeit: Haferflockensuppe, Lauchgemüse in weißer Tunke, Spiegelei, Reistrand, Selleriesalat.
Kleine Mahlzeit: Dicke Graupensuppe, Apfelpfannkuchen.
7. Tag. Große Mahlzeit: Schweizerkäsesuppe, Teltower Rübchen, Tomatentunke, Spaghetti, Brunnenkressensalat.
Kleine Mahlzeit: Semmelauflauf mit Fruchtunke, Äpfel und Nüsse, Kaffee.
8. Tag. Große Mahlzeit: Grünkernschleimsuppe, Käfering, gedämpfter Wirring, Curryreis, braune Tunke, Endivien Salat.
Kleine Mahlzeit: Selleriebratlinge, Pellkartoffeln mit heißer Butter und Petersilie, Rosenkohlsalat.
9. Tag. Große Mahlzeit: Geröstete Semmelbröselnsuppe, Pilz-pastetchen, Erbsenpüree mit rohem Sauerkraut.
Kleine Mahlzeit: Gemischter Salat, polnischer Blumenkohl, Semmellöße, Zwiebeltunke.
10. Tag. Große Mahlzeit: Selleriesuppe, spanische Zuckerschoten, Pommes frites, Cichoriesalat mit Mayonnaise.
Kleine Mahlzeit: Bayerische Dampfnudeln, Vanilletunke, Kirchenkompott, Tee.

Januar.

1. Tag. Große Mahlzeit: Gebähte Semmelscheibensuppe, Grünkernschrotbraten, provenzialische Tunke, Blumenkohlsalat garniert mit Salat aus eingemachten Bohnen.
Kleine Mahlzeit: Hafergrüzensuppe, Zwiebackpudding mit gemischtem Dörrobst.
2. Tag. Große Mahlzeit: Reissflockensuppe, Artischockenböden mit Blätterteigkräpfschen, Grünkohlgemüse, Kastanien, Brunnenkressensalat.
Kleine Mahlzeit: Weizenflocken, Bananen mit Schlagahne, Mandelkranz, Kakaotee.

3. Tag. Große Mahlzeit: Kräuterbrühe mit geschlagenem Ei, Flädleauflauf mit Pilzen gefüllt, Rotkraut Salat mit Feldsalat garniert.
Kleine Mahlzeit: Arme Ritter, Aprikosenkompott, Tee mit Käseschnitten.
4. Tag. Große Mahlzeit: Braunnehlsuppe, weiße Bohnen in Tomatentunke, Salatplatte von gelben Rüben, roten Rüben und Sellerie, Salzgurken mit Kräutermayonnaise.
Kleine Mahlzeit: Kartoffelauflauf mit Pilzragout, Brunnenkresse Salat, Buttermilch.
5. Tag. Große Mahlzeit: Eierstichsuppe, gefüllte Zwiebeln, Selleriepüree mit Bratkartoffeln, Knoblauchgurken.
Kleine Mahlzeit: Schrotbrot und geröstetes Weißbrot, dazu große in Öl gebratene Zwiebelscheiben, Meerrettichpaste, rohes Sauerkraut.
6. Tag. Große Mahlzeit: Butterkloßchen Suppe, Reispudding mit Rosenkohl gefüllt, Tomatentunke, Schwarzwurzelsalat.
Kleine Mahlzeit: Gefüllte Kartoffeln, saure Eier, Bodenkohlrabisalat.
7. Tag. Große Mahlzeit: Wurzelsuppe, Eichoriengemüse, weiße Bohnen mit Äpfeln und Zwiebeln, panierte Weizenröllchen.
Kleine Mahlzeit: Kartoffelsalat, geschmorte Schwarzwurzeln, verlorene Eier.
8. Tag. Große Mahlzeit: Käsesuppe, Linsenbratlinge, Pilztunke, Rosenkohlsalat.
Kleine Mahlzeit: Weizenbrei mit Feigen und Nüssen, süße Sahne, Kümmelstengel und Tee.
9. Tag. Große Mahlzeit: Französische Gemüsesuppe, Brunnenkresse Salat, Kartoffelköße, braune Zwiebeltunke, bayrisches Weißkraut.
Kleine Mahlzeit: Erbsensuppe, gebackene Grießschnitten mit Backpflaumen.
10. Tag. Große Mahlzeit: Tomatenflockensuppe, geriebener Kartoffelsalat mit Eiern garniert, Wirfingbratlinge, roh geriebener Sellerie Salat.
Kleine Mahlzeit: Spinatomelette, Bratkartoffeln, Kresse Salat.

Februar.

1. Tag. Große Mahlzeit: Grünkerngrüzensuppe, Artischocken mit gerührter Butter, Rotkraut, Kartoffelpuffer, Feldsalat.
Kleine Mahlzeit: Risotto, Pastinaken mit brauner Tunke, Eichorie Salat.

2. Tag. Große Mahlzeit: Löwenzahnsuppe, geröstete Weißbrötchen mit gehackter Brunnenkresse, Kartoffelneftchen mit Sauerkraut.
Kleine Mahlzeit: Gebackene panierte Selleriefcheiben, Salzgurken, weiches Ei, Kartoffelschnee.
3. Tag. Große Mahlzeit: Käseoderlnsuppe, Fenchel mit Mayonnaise, Cremespinat mit Reisrand, roh geriebener Rote-Rüben-Salat.
Kleine Mahlzeit: Quark mit Löwenzahn, Brunnenkresse, Maltakartoffeln, gerührte Butter mit Kümmel.
4. Tag. Große Mahlzeit: Frühlingsuppe, gefüllte Eier mit Kräutern, weiße Bohnen, Raperntunke, Selleriesalat.
Kleine Mahlzeit: Mehlsöße, kleine Zwiebeln in Rahmtunke, Feldsalat.
5. Tag. Große Mahlzeit: Kerbelsuppe, Makkaroni in Muscheln, Rosenkohl auf andere Art, Kaiserschmarren.
Kleine Mahlzeit: Hafergrütze mit Sahne, Birnenkompott, englischer Teefuchen.
6. Tag. Große Mahlzeit: Einlaufsuppe, Möhrengemüse mit geschmortem Lauch garniert, Kastanien in brauner Butter, Frühlingsalate.
Kleine Mahlzeit: Bohnensuppe mit Selleriewürfeln, Scherben, gemischtes Kompott.
7. Tag. Große Mahlzeit: Petersiliensuppe, geröstetes Weißbrot mit Spinat und Eierscheiben, Löwenzahnsalat mit Kräutermayonnaise, türkischer Reis.
Kleine Mahlzeit: Obstsalat, Haselnußstrudel, Tee.
8. Tag. Große Mahlzeit: Tapiokasuppe, Frühlingsalat, Schwarzwurzeln in Sahnentunke, gebrühete Kugeln.
Kleine Mahlzeit: Rührei, Rote-Rüben-Salat mit Gartenkresse garniert, roh gebratene Kartoffelscheiben mit Petersilie.
9. Tag. Große Mahlzeit: Zwiebelsuppe, feiner Spinatauflauf, Eiernoderln, Gurkentunke, Lattichsalat.
Kleine Mahlzeit: Rhabarberkompott, Grießauflauf, Haferhaselnußkek, Tee.
10. Tag. Große Mahlzeit: Gebrannte Mehlsuppe, Eier in Muscheln, Cremespinat, Schnittlauchküchlein, Gartenkressesalat.
Kleine Mahlzeit: Frühlingsalat mit Sahnequark, Kartoffelreibekuchen mit Zwiebeln, Buttermilch.