

Bockwurst	300 g
Vollsoja	20 g
Stärkemehl	10 g
Schnittlauch	20 g
Kartoffeln	3000 g
E-Milch	500ml
Margarine (Goldina)	50 g
Gewürze	

12. Möhrenfrischkost, Kräuterquark mit Butter, Salzkartoffeln

Möhren	1200 g
Äpfel	300 g
Zitrone	150 g
Rosinen	100 g
Fruchtsirup	100 g
Weizenkeime	20 g
öl	10 g
Quark	750 g
Vollmilch	500ml
Kräuter	30 g
Butter	100 g
Kartoffeln	3000 g
Gewürze	

13. Geriebene Möhren mit Apfelmus, Grießbrei mit Kirschen

Möhren	1000 g
Apfelmus	200 g
Zitrone	100 g
Weizenkeime	20 g
Vollmilch	1500 ml
E-Milch	1500 ml
Zucker	200 g
Grieß	300 g
Weizenschrot	100 g
Vollsoja	30 g
Eier	4 Stück
Kirschkompott	1300 g
Gewürze	

14. Würstchen mit Wirsing Kohl, Kartoffelbrei

Würstchen	500 g
Wirsing Kohl	1500 g
öl	20 g
Schmalz	40 g
Zwiebeln	100 g
Semmelbrösel	80 g
Kartoffeln	3000 g
E-Milch	500ml
Butter	50 g
Gewürze	

15. Weißkohlsalat, Kartoffelsuppe mit Milch und Ei, Vollkornbrot

Weißkohl	1000 g
Zucker	50 g
Petersilie/Schnittlauch	20 g
Weizenkeime	20 g
Kartoffeln	3500 g
verschiedene Gemüse	500 g
E-Milch	1000 ml
Eier	5 Stück
Margarine (Marina)	30 g
Öl	20 g

Zwiebeln	100g
Vollsoja	30g
Butter	50g
Petersilie	20g
Hefeextrakt	10g
Gewürze	
Vollkornbrot	250g

16. Mischgemüse, Petersilien-Kartoffeln, Quarkspeise mit Äpfeln

Möhren	1200 g
grüne Bohnen	500 g
Kohlrabi	500 g
Margarine (Marina)	50 g
Butter	50 g
Weizenmehl T 630	50 g
Vollsoja	20 g
Kartoffeln	3000 g
Petersilie	80 g
Gewürze	
Quark	500 g
Vollmilch	500ml
Kindernähmehl	50 g
Äpfel	300 g
Zucker	100 g
Weizenkeime	20 g

17. Rote-Bete-Apfel-Frischkost, Gulaschtunke, Krautnudeln

Rote Beete	600 g
Äpfel	400 g
Zucker	40 g
öl	10 g
Weizenkeime	20 g
Rinderkammfleisch	400 g
öl	20 g
Schmalz	40 g
Zwiebeln	100 g
Tomatenmark	100 g
Weizenschrot	80 g
Vollsoja	30 g
saure Milch/Joghurt	500ml
Bandnudeln	500 g
Weißkohl	1000 g
Margarine (Marina)	30 g
Petersilie	20 g
Gewürze	

18. Möhreintopf mit Rindfleisch, Vanillespeise mit Schokoladentunke

Möhren	2500 g
Kartoffeln	2500 g
Rinderkochfleisch	300 g
öl	50 g
Butter	50 g
Zwiebeln	100 g
Weizenschrot	50 g
Vollsoja	30 g
Petersilie	20 g
Hefeextrakt	Mg
Vollmilch	1500ml
Zucker	120 g
Weizenschrot	100 g
Stärkemehl	40 g
Schoko-Puddingpulver	30 g
Gewürze	