

19. Rotkohlfrischkost, Eierragout, Salzkartoffeln

Rotkohl	800 g
Zucker	40 g
Hafermark	15 g
öl	20 g
Eier	10 Stück
verschiedene Gemüse	700 g
Margarine (Marina)	40 g
Butter	50 g
Weizenmehl T 630	80 g
Vollsoja	20 g
E-Milch	500ml
Schnittlauch	20 g
Gewürze	
Kartoffeln	3000g

20. Haferflockensuppe, Porreegemüse, Salzkartoffeln

E-Milch	1500ml
Haferflocken	80 g
Zucker	80 g
Butter	50 g
Porree	2500 g
Margarine (Marina)	50 g
Weizenmehl T 630	40 g
Vollsoja	20 g
Petersilie	20 g
Gewürze	
Kartoffeln	3000g

21. Hackfleischklößchen in Tomatentunke, Bohnengemüse, Salzkartoffeln

öl	50 g
Zwiebeln	100 g
Weizenschrot	150 g
Vollsoja	20 g
Joghurt	500ml
Tomatenmark	150 g
Schnittlauch	20 g
Schweinebug ohne Knochen	100 g
Rinderkammfleisch	200 g
Eier	4 Stück
Zwiebeln	50 g
Bramix	75 g
grüne Bohnen	1500 g
Butter	50 g
Petersilie	20 g
Kartoffeln	3000 g
Gewürze	

22. Gemischte Frischkost, Milchreis mit Früchten

Tomaten	500 g
Gurken	300 g
Kopfsalat .. *	200 g
Schnittlauch	20 g
Zitrone	150 g
öl	20 g
Gewürze	
Vollmilch	1500ml
E-Milch	1500ml
Reis	450 g
Vollsoja	20 g
Zucker	250 g
Butter	50 g
verschiedene Früchte	1500 g

23. Sauerkraut-Möhren-Salat, Erbsencintopf mit Schweinefleisch

Sauerkraut	800g
Möhren	200g
Zucker	50g
Schnittlauch	20g
öl	20g
Weizenkeime	20g
Schweinekamm	300g
Erbsen, geschält	500g
Kartoffeln	2000g
Suppengrün	500g
öl	10g
Schmalz	40g
Zwiebeln	100g
Petersilie	20g
Gewürze	

24. Gemüsebrühe, Liptauer Quark, Butter, Salzkartoffeln, Obst

Verschiedene Gemüse	1000 g
Fadennudeln	100 g
Petersilie	20 g
Gewürze	
Butter	100 g
Quark	750 g
Vollmilch	500ml
Gemüsepaprika	400 g
Radieschen	100 g
Schnittlauch	20 g
Gewürze	
Kartoffeln	3000 g
Obst	1000 g

25. Pichelsteiner Gemüse mit Hackfleisch, Schrotflammeri mit Sirup

Wirsingkohl	1000 g
Möhren	500 g
Sellerie	500 g
Porree	500 g
Zwiebeln	100 g
Margarine (Marina)	50 g
Kartoffeln	2000 g
Schweinebug ohne Knochen	200 g
Butter	50 g
Petersilie	20 g
Vollmilch	1000ml
Zucker	80 g
Weizenschrot	150 g
Stärkemehl	20 g
Vollsoja	20 g
Fruchtsirup	150 g
Gewürze	

26. Tomatensuppe, Fischfilet gedünstet auf Spinat, Salzkartoffeln

öl	30 g
Zwiebeln	100 g
Weizenmehl T 630	50 g
Vollsoja	20 g
E-Milch	500ml
Tomatenmark	150 g
Schnittlauch	20 g
gepuffter Weizen	30 g
Fischfilet (tiefgefroren)	600 g