

# Günstig und Ausgewogen Ernähren



## Entsprechend dem Regelsatz Hartz IV

GM Business Concept & Marketing  
Uwe Glinka — Kurt Meier  
E-Mail: [gm-businessconcept@gmx.de](mailto:gm-businessconcept@gmx.de)  
Copyright © 2008

Bezug: K. Meier  
Zum Eichhagen 14  
21382 Brietlingen

Ausgabe 2008

## **Inhaltsverzeichnis**

	Seite
Bohnen, Birnen und Speck	3
Hühnerfrikassee	4
Tomaten - Fischtopf	5
Kohlrabi - Auflauf	6
Bauern - Gemüsepfanne	7
Jägerkohl mit Bratwurst	8
Omas Hackbraten	9
Rosenkohl - Auflauf mit Schinken	10
Rotwein Schweine - Gulasch	11
Sauerkraut - Eintopf mit Rauchfleisch	12
Putengulasch	13
Steckrüben - Eintopf mit Kassler	14
Schweinshaxe - Bavaria	15
Chinesische Hühnersuppe	16
Märkischer Bauernauflauf	17
Apfeleierkuchen	18
Grünkohl mit Kassler	19
Westfälische Räuber - Pfanne	20
Schmorgurken mit Hackfleisch	21
Wirsingroulade	22
Fränkische Reibplätzchen	23
Bardowicker Wurzeln und Kartoffeln	24
Badischer Zwiebelrostbraten	25
Harzer Leber - Geschnetzeltes	26
Überbackener Blumenkohl	27
Hähnchenschnitzel - Heideart	28
Pichelsteiner Fleisch - Bauernart	29
St. Dionyser Reis - Eintopf	30
Produktübersicht	31

Alle Gerichte und Zutaten jeweils für 2 Personen

Den Speck in  
Würfel schneiden  
und unten in den  
Topf geben,  
danach die  
Bohnen, oben  
drauf die Birnen  
ungeschält  
dazugeben.  
Wasser, Salz und  
Zucker begeben  
und 45 Minuten  
kochen. Dazu  
Salzkartoffeln  
reichen!



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Stück	Brötchen	0,68 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
2 Stück	Joghurt	0,38 €
2 Stück	Orangen	0,57 €
	<b>Summe</b>	<b>2,59 €</b>
Bohnen und Birnen		
Einheit	Zutaten	Preis
350 gr.	Durchwachsenen Speck	1,50 €
500 gr.	Grüne Bohnen	0,40 €
500 gr.	Birnen	0,60 €
375 ml.	Wasser	0,05 €
1 Prise	Salz	0,10 €
1 Prise	Zucker	0,10 €
375 gr.	Kartoffeln	0,17 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Schokopudding	0,38 €
	<b>Summe</b>	<b>3,49 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,26 €
100 gr.	Thüringer Mett	0,50 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
2 Stück	Tomaten	0,17 €
2 Glas	Tee/Kaffee	0,20 €
2 Stück	Äpfel	0,60 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>2,31 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,39 €</b>



Das Huhn 20 Minuten abkochen. Das Fleisch lösen und teilen. Die Brühe und den Wein zugeben. Die Champignons in Butter anbraten und zugeben. Aus Mehl, Butter eine Schwitze machen und mit der Sahne und der Zitrone zugeben. Dann kurz aufkochen und das Fleisch zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Reis servieren.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,20 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Kochschinken	0,33 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
2 Stück	Joghurt	0,38 €
2 Stück	Äpfel	0,60 €
	<b>Summe</b>	<b>2,15 €</b>
Hühnerfrikassee		
Einheit	Zutaten	Preis
1 kleines	Suppenhuhn	2,48 €
200 gr.	Champignons/Dose	0,30 €
30 gr.	Mehl	0,05 €
60 gr.	Butter	0,24 €
100 ml	Weißwein	0,38 €
250 ml	Brühe	0,02 €
100 ml	Sahne	0,18 €
	Salz, Pfeffer	0,20 €
1 Stück	Zitrone	0,25 €
250 gr.	Reis	0,25 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>4,37 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,20 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Scheiben	Lachsschinken	0,48 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
1 Bund	Radieschen	0,49 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,75 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,27 €</b>

Zwiebeln schälen, danach würfeln und in Butter gold - gelb andünsten. Tomaten überbrühen, enthäuten und würfeln. Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in Streifen schneiden. In eine Auflaufform mit Zwiebeln und Tomaten einschichten. Käse darüber streuen und 30 Minuten bei 200 Grad backen. Mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu Brötchen reichen.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Brötchen	0,34 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
150 gr.	Cornflakes	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,72 €</b>
Tomaten - Fischtopf		
Einheit	Zutaten	Preis
3 Stück	Zwiebeln	0,10 €
30 gr.	Butter	0,10 €
200 gr.	Tomaten	0,20 €
500 gr.	Fischfilet tiefgefr.	2,25 €
1/2	Zitrone	0,13 €
100 gr.	Gouda	0,55 €
30 gr.	Butter	0,12 €
1 Prise	Senf, Salz, Pfeffer	0,30 €
1,5 Ltr.	Mineraqlwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Brötchen	0,34 €
	<b>Summe</b>	<b>4,28 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Schwarzbrot	0,26 €
2 Scheiben	Kochschinken	0,33 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
1,5 Ltr.	Mineraqlwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Tomaten	0,16 €
4 Stück	Gewürzgurken	0,22 €
2 Stück	Joghurt	0,38 €
	<b>Summe</b>	<b>1,61 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>7,61 €</b>



*Kohlrabischeiben  
in Salz-Wasser  
garen. Im Wechsel  
mit Schinken in  
eine mit Fett  
bestrichene  
Auflauf- Form  
schichten. Mit Eier-  
Milch übergießen.  
Dann mit Käse und  
Paniermehl  
bestreuen.  
Butterflocken  
draufsetzen und  
backen bis es  
Goldbraun ist.  
Dazu  
Salzkartoffeln  
reichen.*

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Knäckebrot	0,17 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
2 Glas	Saft	0,30 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
200 gr.	Quark sortiert	0,45 €
	<b>Summe</b>	<b>1,88 €</b>
Kohlrabi - Auflauf		
Einheit	Zutaten	Preis
600 gr.	Kohlrabi	0,40 €
150 gr.	Schinken	0,99 €
1/8 Ltr.	Milch	0,09 €
2 Stück	Eier	0,26 €
50 gr.	Butter	0,17 €
450 gr.	Kartoffeln	0,20 €
1 Prise	Salz	0,10 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Joghurt	0,38 €
	<b>Summe</b>	<b>2,78 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Vollkornbrot	0,37 €
6 Scheiben	Truthahn - Aufschnitt	0,42 €
2 Scheiben	Mettwurst	0,17 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
4 Stück	Gewürzgurken	0,22 €
2 Glas	Tee/Kaffee	0,20 €
2 Stück	Bananen	0,44 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>2,08 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>6,74 €</b>

*Mettwürstchen in Scheiben schneiden und in der Pfanne ausbraten. Das Fett abgießen. Gemüse zugeben und 10 Minuten dünsten. Eier, Creme Fraiche und Schnittlauch verquirlen. Käse reiben und untergeben. Salz und Pfeffer zugeben und über das Gemüse gießen. 15 Min stocken lassen*



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Brötchen	0,34 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
100 gr.	Müsli	0,12 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
	<b>Summe</b>	<b>1,65 €</b>
Bauern - Gemüsepfanne		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Mettwürstchen	0,80 €
500 gr.	Pfannengemüse	0,93 €
2 Stück	Eier	0,26 €
200 gr.	Creme Fraiche	0,59 €
60 gr.	Gouda	0,31 €
1 Bund	Schnittlauch	0,88 €
1 Prise	Salz, Pfeffer	0,20 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>4,16 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,26 €
4 Scheiben	Putenaufschnitt	0,66 €
200 gr.	Quark sortiert	0,45 €
40 gr.	Margarine	0,06 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Bananen	0,43 €
	<b>Summe</b>	<b>2,30 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,11 €</b>



*Kartoffeln, Zwiebeln und den Speck würfeln, den Kohl in Streifen schneiden. Die Kartoffeln 10 Minuten kochen, dann den Kohl zugeben und gar kochen. Den Speck mit den Zwiebeln anbraten und zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Bratwurst in der Pfanne braten.*

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Stück	Brötchen	0,68 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
150 gr.	Müsli	0,19 €
2 Stück	Orangen	0,57 €
	<b>Summe</b>	<b>2,63 €</b>
Jägerkohl mit Bratwürstel		
Einheit	Zutaten	Preis
750 gr.	Weißkohl	0,75 €
375 gr.	Kartoffeln	0,16 €
200 gr.	Fetter Speck	0,56 €
2 Stück	Zwiebeln	0,17 €
2 Stück	Bratwürste	0,70 €
1 Prise	Salz, Pfeffer	0,20 €
1 Schuss	Essig	0,10 €
30 gr.	Schmalz	0,06 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>2,89 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Schwarzbrot	0,26 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Scheiben	Kassler	0,86 €
40 gr.	Magarine	0,10 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Tomaten	0,20 €
2 Stück	Joghurt	0,38 €
	<b>Summe</b>	<b>2,31 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>7,83 €</b>



Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Möhren grob raspeln. Das Fleisch mit der Brötchenmasse, den Eiern und der Wurst vermischen und Würzen. Eine Kastenform mit Fett einreiben und mit Brösel bestreuen. Masse in Form geben und mit Brotpapier abdecken. 35 Minuten bei 150° backen. Dazu Spätzle reichen.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Brötchen	0,34 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,16 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
2 Glas	Saft	0,30 €
2 Tassen	Tee/Kaffee	0,20 €
150 gr.	Cornflakes	0,49 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
	<b>Summe</b>	<b>2,14 €</b>
Omas Hackbraten		
Einheit	Zutaten	Preis
400 gr.	Gemischtes Hack	1,40 €
2 Stück	Möhren	0,12 €
1 Stück	Altes Brötchen	0,17 €
2 Stück	Eier	0,26 €
1 Prise	Salz, Pfeffer	0,20 €
2 EL	Leberwurst	0,25 €
2 EL	Fett	0,20 €
5 EL	Semmelbröse	0,10 €
350 gr.	Spätzle	0,56 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>3,45 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,36 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Scheiben	Putenaufschnitt	0,66 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
2 Stück	Pudding	0,38 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>2,23 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>7,82 €</b>



Rosenkohl putzen.  
 Pilze halbieren.  
 Zwiebeln schälen.  
 Speck im Topf  
 auslassen.  
 Zwiebeln  
 anbräunen, dann  
 Rosenkohl und  
 Pilze dazu geben.  
 Mit Brühe  
 auffüllen und  
 aufkochen.  
 Zugedeckt 20 Min.  
 köcheln. Kassler in  
 Streifen schneiden  
 und 5 Min.  
 mitkochen. Mit  
 Salz Pfeffer und  
 Muskat  
 abschmecken.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Stück	Brötchen	0,68 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
4 Scheiben	Putenaufschnitt	0,66 €
425 ml.	Obstsalat	0,55 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
	<b>Summe</b>	<b>2,53 €</b>
Rosenkohlaufauf		
Einheit	Zutaten	Preis
500 gr.	Rosenkohl	0,50 €
225 gr.	Champingnons	0,38 €
225 gr.	Zwiebeln	0,12 €
30 gr.	Fetter Speck	0,13 €
550 ml	Fleischbrühe	0,06 €
190 gr.	Kassler	1,00 €
1 Prise	Salz, Pfeffer, Muskat	0,30 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Orangen	0,58 €
	<b>Summe</b>	<b>3,26 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Schwarzbrot	0,34 €
100 gr.	Krautsalat	0,25 €
200 gr.	Quark sort.	0,45 €
40 gr.	Magarine	0,10 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Birnen	0,40 €
	<b>Summe</b>	<b>2,05 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>7,84 €</b>

*Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Zwiebeln würfeln und zugeben. Nach 5 Minuten mit Rotwein ablöschen und die Brühe zugeben. 90 Minuten köcheln lassen, dann mit Stärke abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Dazu Spiralnudeln reichen.*



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Brötchen	0,34 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,16 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
150 gr.	Cornflakes	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,74 €</b>
Rotwein-Schweinegulasch		
Einheit	Zutaten	Preis
500 gr.	Schweine - Gulasch	2,50 €
2 Stück	Zwiebeln	0,10 €
275 ml	Rotwein	0,39 €
1/2 ltr.	Gemüsebrühe	0,04 €
1 EL	Speisestärke	0,10 €
1 EL	Speiseöl	0,10 €
1 Prise	Salz, Pfeffer, Paprika	0,30 €
375 gr.	Spiralnudeln	0,37 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>4,09 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,20 €
100 gr.	Thüringer Mett	0,49 €
4 Scheiben	Kassl. Aufschnitt	0,86 €
40 gr.	Margarine	0,07 €
2 Stück	Tomaten	0,17 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Joghurt	0,38 €
	<b>Summe</b>	<b>2,36 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,19 €</b>



Zwiebeln  
kleinhacken und in  
Fett andünsten.  
Das Sauerkraut  
und die Brühe  
zugeben und 30  
Minuten köcheln  
lassen. Das Rauch  
fleisch und die  
Kartoffeln in  
Scheiben  
schneiden und  
zugeben. Alles  
nochmal 20  
Minuten kochen  
lassen. Zum  
Schluss mit Salz  
und Pfeffer, sowie  
Kümmel  
abschmecken.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Scheiben	Graubrot	0,10 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
4 Scheiben	Lachsschinken	0,48 €
2 Stück	Rührei	0,52 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
2 Stück	Joghurt	0,38 €
	<b>Summe</b>	<b>2,12 €</b>
Sauerkraut - Eintopf		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Zwiebeln	0,10 €
750 gr.	Sauerkraut	0,45 €
30 gr.	Schweineschmalz	0,04 €
1/2 Ltr.	Brühe	0,05 €
200 gr.	Rauchfleisch	0,85 €
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kümmel	0,30 €
450 gr.	Kartoffeln	0,23 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Sahnepudding	0,38 €
	<b>Summe</b>	<b>2,59 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Vollkornbrot	0,26 €
200 gr.	Quark sort.	0,45 €
6 Scheiben	Truthahnaufschnitt	0,42 €
40 gr.	Magarine	0,10 €
4 Stück	Gewürzgurken	0,22 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Äpfel	0,60 €
	<b>Summe</b>	<b>2,56 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>7,27 €</b>

*Das Fleisch würfeln. Alle Zutaten mischen und über das Fleisch geben. Dann im Bräter 105 Min im Backofen bei 150° schmoren. Als Beilage - Reis reichen.*



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Stück	Brötchen	0,68 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
2 Glas	Frischmilch	0,28 €
2 Tassen	Tee/Kaffee	0,20 €
2 Stück	Spiegelei	0,30 €
2 Stück	Birnen	0,40 €
	<b>Summe</b>	<b>2,42 €</b>
Putengulasch		
Einheit	Zutaten	Preis
400 gr.	Putenfleisch	2,40 €
1/2 Tasse	Miracel Wip	0,47 €
1 Tüte	Zwiebelsuppe	0,45 €
1/2 Tasse	Aprikosenmarmelade	0,24 €
100 gr.	Saure Sahne	0,15 €
100 gr.	Süße Sahne	0,15 €
2 EL	Zitronensaft	0,12 €
1 Prise	Curry, Salz, Pfeffer	0,30 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
250 gr.	Reis	0,24 €
	<b>Summe</b>	<b>4,71 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,26 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
2 Scheiben	Kochschinken	0,33 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,17 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,30 €</b>

*Fleisch salzen, pfeffern und im Fett anbraten. 1/4 Liter Brühe und 1 Lorbeerblatt zugeben und 30 Min schmoren. Steckrüben u. Kartoffeln würfeln und zum Fleisch geben, dann mit restlicher Brühe 20 Min schmoren. Äpfel würfeln, zugeben und 10 Min weiter schmoren. Mit Essig, Salz u. Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch betreuen.*



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Brötchen	0,34 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
150 gr.	Müsli	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,72 €</b>
Steckrüben - Eintopf		
Einheit	Zutaten	Preis
600 gr.	Steckrüben	0,53 €
400 gr.	Schweinerippchen	1,80 €
3/4 l	Fleischbrühe	0,08 €
50 gr.	Fett	0,08 €
400 gr.	Äpfel	0,60 €
350 gr.	Kartoffeln	0,16 €
1 Prise	Salz, Pfeffer, Majoran	0,30 €
	Essig, Lorb., Lauch	0,30 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>4,04 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,26 €
100 gr.	Fleischsalat	0,50 €
2 Scheiben	Mettwurst	0,17 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
2 Glas	Tee/Kaffee	0,20 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
2 Stück	Orangen	0,56 €
	<b>Summe</b>	<b>2,33 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,09 €</b>

*Schweinshaxen mit Salz und Pfeffer einreiben und in einen Bräter legen. Mit dem kochenden Wasser übergießen. Nach 30 Min. die Zwiebeln, Möhren, Kümmel und Pfefferkörner dazu geben. Weitere 1,5 Stunden braten - zwischendurch mit Sud begießen. Dazu Krautsalat und Brot reichen.*



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Brötchen	0,34 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
150 gr.	Cornflakes	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,72 €</b>
Schweinshaxe - Bavaria		
Einheit	Zutaten	Preis
600 gr.	Schweinshaxen	3,30 €
200 gr.	Wurzeln	0,12 €
3 Stück.	Zwiebeln	0,10 €
125 ml	Wasser	
1 Prise	Kümmel,Pfefferkörner	0,20 €
1 Prise	Salz, Pfeffer	0,20 €
2 Scheiben	Roggenbrot	0,10 €
500 gr.	Krautsalat	0,49 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>4,70 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Schwarzbrot	0,26 €
4 Scheiben	Kassler Aufschnitt	0,86 €
6 Scheiben	Truthahn	0,42 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,80 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,22 €</b>



Wirsingkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Wirsing und Möhren darin andünste, mit 1/2l Brühe auffüllen. Hühnerbrust in die Suppe geben und 30 Min. köcheln. 50 gr. Glasnudeln gekocht zu der Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Soja abschmecken.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Brötchen	0,34 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
4 Scheiben	Kassler Aufschnitt	0,86 €
425 ml	Obstsalat	0,55 €
2 Tassen	Tee/Kaffee	0,20 €
	<b>Summe</b>	<b>2,19 €</b>
Chinesische Hühnersuppe		
Einheit	Zutaten	Preis
300 gr.	Wirsingkohl	0,33 €
150 gr.	Möhren	0,09 €
1/2 l	Brühe	0,02 €
300 gr.	Hähnchenbrust	1,50 €
100 gr.	Glasnudeln	1,39 €
1 Prise	Salz, Pfeffer,	0,20 €
1 Schuss	Sojasoße	0,25 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Orangen	0,57 €
	<b>Summe</b>	<b>4,54 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Schwarzbrot	0,33 €
100 gr.	Krautsalat	0,25 €
6 Scheiben	Truhthan-Aufschnitt	0,42 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,58 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,31 €</b>



Den Speck würfeln und auslassen. Die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und Zwiebeln darin anbraten. Mit Gewürzen abschmecken. Die Hälfte in eine gefettete Form geben, mit Sahne betreufeln und mit Mettwurst-Scheiben belegen. Darauf die restlichen Kartoffeln geben. Die Eier mit der Sahne verquirlen und drübergießen. 30 Min. fertig backen.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Brötchen	0,34 €
60 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
150 gr.	Cornflakes	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,72 €</b>
Märkischer Bauernauflauf		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Stück	Mettwürstchen	1,59 €
200 gr.	Zwiebeln	0,10 €
100 gr.	Durchw. Speck	0,43 €
400 gr.	Kartoffeln	0,20 €
1 Prise	Salz, Pfeffer,	0,20 €
200 gr.	Saure Sahne	0,29 €
3 Stück	Eier	0,38 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>3,38 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,26 €
100 gr.	Thüringer Mett	0,49 €
2 Scheiben	Kochschinken	0,33 €
40 gr.	Margarine	0,07 €
2 Stück	Tomaten	0,17 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Joghurt	0,38 €
	<b>Summe</b>	<b>1,89 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>6,99 €</b>

1/4 Liter saure Sahne, 1/2 Liter Vollmilch, 5 Eigelb und 200 gr. Mehl mit dem Quirl vermischen. Das geschlagene Eiweiß unterheben und 1 Prise Salz zugeben. 2 Äpfel in Scheiben schneiden und in Butter weich braten. Hierauf die Eierkuchenmasse geben und goldbraun backen. Zum Schluß mit 20 gr. Zucker bestreuen.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Stück	Brötchen	0,68 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
2 Stück	Joghurt	0,38 €
2 Stück	Orangen	0,57 €
	<b>Summe</b>	<b>2,59 €</b>
Apfeleierkuchen		
Einheit	Zutaten	Preis
1/4 Ltr.	Saure Sahne	0,35 €
1/2 Ltr.	Vollmilch	0,35 €
5 Stück	Eier	0,64 €
200 gr.	Mehl	0,11 €
1 Prise	Salz	0,05 €
1 EL	Zucker	0,05 €
2 Stück	Äpfel	0,60 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Joghurt	0,38 €
	<b>Summe</b>	<b>2,72 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,26 €
125 gr.	Thüringer Mett	0,75 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
2 Stück	Tomaten	0,18 €
200 gr.	Quark sort.	0,45 €
2 Stück	Pudding	0,38 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>2,60 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>7,91 €</b>



Grünkohl waschen und Stiele entfernen.  
 Zwiebeln abziehen und in 20gr.  
 Schweineschmalz anschmoren. Dann den Kohl zugeben und mit Brühe übergießen. Bei mittlerer Hitze 60 Min. köcheln. Nach 30 Min. Kassler hinzufügen und fertig garen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.  
 Dazu Salzkartoffeln reichen.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Stück	Brötchen	0,68 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
4 Scheiben	Lachsschinken	0,48 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
	<b>Summe</b>	<b>1,80 €</b>
Grünkohl mit Kassler		
Einheit	Zutaten	Preis
1000 gr.	Grünkohl	1,99 €
2 Stück	Zwiebeln	0,09 €
50 gr.	Schmalz	0,10 €
450 gr.	Kartoffeln	0,20 €
1/2 Ltr.	Fleischbrühe	0,06 €
500 gr.	Kassler - Nacken	2,50 €
1 Prise	Salz, Pfeffer, Muskat	0,30 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>5,43 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Schwarzbrot	0,34 €
100 gr.	Krautsalat	0,25 €
4 Scheiben	Pute	0,66 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,83 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>9,06 €</b>

*Das Fleisch in Scheiben schneiden, eine Auflaufform dünn einfetten und mit den Fleischeiben auslegen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Mett, Pilze und Käsestreifen darüber schichten. Mit Sahne übergießen und bei 180° im Backofen 90 Min. fertigbacken. Dazu Salzkartoffeln!*



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Stück	Brötchen	0,68 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Scheiben	Lachsschinken	0,48 €
4 Tassen	Tee/Kaffe	0,40 €
	<b>Summe</b>	<b>2,12 €</b>
Westfälische Räuber - Pfanne		
Einheit	Zutaten	Preis
600 gr.	Schweinenacken	1,87 €
200 gr.	Thüringer Mett	0,98 €
400 ml	Champignons	0,60 €
150 gr.	Gouda	0,83 €
1 Prise	Salz, Pfeffer	0,20 €
200 gr.	Saure Sahne	0,29 €
2 EL	Fett	0,10 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
375 gr.	Kartoffeln	0,17 €
	<b>Summe</b>	<b>5,23 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,32 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
2 Scheiben	Kochschinken	0,33 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,23 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,58 €</b>



Das angemengte Hackfleisch in Fett krümelig braten. Die gewürfelten Zwiebeln hinzugeben und glasig schmoren. Nun die in Stücke geschnittenen Gurken und die gewürfelten Tomaten zum Hack geben. Alles ca. 1/2 Stunde garen. Mit Creme Fraiche, Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage Salzkartoffeln reichen.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,28 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
4 Scheiben	Lachsschinken	0,48 €
2 Stück	Joghurt	0,38 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
	<b>Summe</b>	<b>1,78 €</b>
Schmorgurken mit Hackfleisch		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Zwiebeln	0,10 €
400 gr.	Gemischtes Hack	1,33 €
400 gr.	Schmorgurken	0,48 €
1 Dose	Geschälte Tomaten	0,55 €
200 gr.	Creme Fraiche	0,59 €
1 Prise	Salz, Pfeffer,	0,20 €
375 gr.	Kartoffeln	0,17 €
1,5 Ltr:	Mineralwasser	0,19 €
2 Stück	Bananen	0,40 €
	<b>Summe</b>	<b>4,01 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Vollkornbrot	0,26 €
4 Scheiben	Kassler Aufschnitt	0,86 €
200 gr.	Quark sort.	0,45 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
1,5 Ltr:	Mineralwasser	0,19 €
2 Stück	Joghurt	0,38 €
	<b>Summe</b>	<b>2,53 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,32 €</b>

Wirsingkohl in  
 Salzwasser 10 Min.  
 kochen. Kalt  
 abschrecken,  
 entblättern.  
 Speckwürfel  
 ausbraten. 2  
 gehackte Zwiebeln  
 darin gelb  
 schwitzen.  
 Eingeweichte  
 Brötchen mit  
 Hackfleisch, Eiern,  
 Majoran, Salz und  
 Pfeffer unter die  
 Zwiebeln und den  
 Speck mischen.  
 Masse auf  
 Kohlblätter  
 streichen und  
 aufrollen. Kohlrolle  
 mit Garn  
 umwickeln.  
 Auflaufform mit  
 Zwiebeln auslegen.  
 Kohlrolle mit  
 Fleischbrühe  
 begießen und bei  
 180° 1 Stunde  
 schmoren. Soße  
 mit Stärke binden.  
 Dazu  
 Salzkartoffeln.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Knäckebrot	0,17 €
60 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
2 Stück	Eier	0,26 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
2 Stück	Joghurt	0,38 €
	<b>Summe</b>	<b>1,77 €</b>
Wirsingkohl-Roulade		
Einheit	Zutaten	Preis
700 gr.	Wirsingkohl	0,70 €
100 gr.	Durchw. Speck	1,39 €
3 Stück	Zwiebeln	0,24 €
2 Stück	Brötchen	0,34 €
375 gr.	Gem. Hackfleisch	1,27 €
2 Stück	Eier	0,26 €
1 Prise	Salz, Pfeffer, Majoran	0,30 €
375 gr.	Kartoffeln	0,17 €
1/4 Ltr.	Fleischbrühe	0,03 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>4,89 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Vollkornbrot	0,33 €
200 gr.	Quark sort.	0,45 €
2 Scheiben	Mettwurst	0,17 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
2 Stück	Bananen	0,43 €
2 Glas	Tee/Kaffee	0,20 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,84 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,50 €</b>



Die Kartoffeln schälen und zusammen mit den Zwiebeln fein reiben. Mehl, Salz und Eier unter die Masse rühren. Jeweils 3 Reibplätzchen in einer Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten knusprig braten. Als Beilage Apfelkompott reichen

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Brötchen	0,34 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
150 gr.	Müsli	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,72 €</b>
Fränkische Reibplätzchen		
Einheit	Zutaten	Preis
600 gr.	Kartoffeln	0,28 €
2 Stück	Zwiebeln	0,10 €
1 Tube	Tomatenmark	0,29 €
2 Stück	Eier	0,26 €
1 Prise	Salz, Pfeffer,	0,20 €
50 gr.	Mehl	0,03 €
0,2 l	Speiseöl	0,27 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
720 ml	Apfelkompott	0,99 €
	<b>Summe</b>	<b>2,61 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,26 €
4 Scheiben	Lachsschinken	0,48 €
2 Scheiben	Mett - Wurst	0,17 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
2 Stück	Orangen	0,53 €
	<b>Summe</b>	<b>2,27 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>6,60 €</b>

Das Fleisch 1 Std. kochen, gewürfelte Wurzeln 1/2 Std. mitkochen. Dann das Fleisch herausnehmen, kleinschneiden und mit den gewürfelten Kartoffeln wieder zugeben. Nach 20 Min. alles gut kurz musen. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Gehackte Petersilie unterheben.



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Brötchen	0,34 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
200 gr.	Cornflakes	0,25 €
	<b>Summe</b>	<b>1,78 €</b>
Bardowicker Wurzeln und Kartoffeln		
Einheit	Zutaten	Preis
500 gr.	Kassler Nacken	2,49 €
500 gr.	Wurzeln	0,28 €
500 gr.	Kartoffeln	0,24 €
1 Bund	Petersilie	0,59 €
1,5 ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Joghurt	0,38 €
1 Prise	Salz/Zucker	0,20 €
	<b>Summe</b>	<b>4,37 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,26 €
4 Scheiben	Lachsschinken	0,48 €
100 gr.	Thüringer Mett	0,49 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
2 Glas	Tee/Kaffee	0,20 €
2 Stück	Birnen	0,40 €
1, Ltr.5	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>2,41 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,56 €</b>



*Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen und kräftig mit Senf einreiben.*

*In Speck von beiden Seiten anbraten. Die grob gehackten Zwiebeln zugeben und zugedeckt 90 Min. schmoren lassen. Dann den Fond mit Sahne andicken und abschmecken. Dazu Spätzle reichen.*



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Brötchen	0,34 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
200 gr.	Müsli	0,25 €
	<b>Summe</b>	<b>1,78 €</b>
Badischer Zwiebelrostbraten		
Einheit	Zutaten	Preis
500 gr.	Rinderbraten	3,10 €
200 gr.	Zwiebeln	0,10 €
350 gr.	Spätzle	0,60 €
50 gr.	Senf	0,10 €
1 Prise	Salz, Pfeffer,	0,10 €
200 gr.	Saure Sahne	0,29 €
2 Stück	Schokopudding	0,38 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>4,86 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,26 €
100 gr.	Thüringer Mett	0,49 €
2 Scheiben	Kochschinken	0,33 €
40 gr.	Margarine	0,07 €
2 Stück	Tomaten	0,17 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Stück	Gewürzgurken	0,22 €
	<b>Summe</b>	<b>1,73 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,37 €</b>



*Leberscheiben in Streifen schneiden, in Mehl wenden, anbraten, salzen und mit Rotwein ablöschen. Zwei Zwiebeln und einen Apfel würfeln. Mit den Champignons zur Leber geben und garen. Mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Kartoffel-Püree reichen.*

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Stück	Brötchen	0,68 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
2 Glas	Saft	0,30 €
2 Tassen	Tee/Kaffee	0,20 €
2 Stück	Spiegelei	0,30 €
2 Stück	Birnen	0,40 €
	<b>Summe</b>	<b>2,44 €</b>
Harzer Leber-Geschnetzeltes		
Einheit	Zutaten	Preis
400 gr.	Schweineleber	1,20 €
2 Stück	Zwiebeln	0,10 €
100 gr.	Mehl	0,05 €
225 ml	Champignons	0,30 €
200 gr.	Saure Sahne	0,29 €
375 gr.	Kartoffeln	0,17 €
200 ml	Milch	0,14 €
1 Prise	Salz, Pfeffer	0,20 €
1 Stück	Apfel	0,30 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>2,94 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,26 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
4 Scheiben	Kassler Aufschnitt	0,86 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
2 Stück	Schoko Pudding	0,38 €
	<b>Summe</b>	<b>2,33 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>7,71 €</b>
	<b>Regelsatz Hartz IV</b>	<b>8,66 €</b>



Blumenkohl putzen und waschen, in Salzwasser 15 - 20 Min. kochen. Hack in heißem Öl krümelig braten. Tomatenmark mit anschwitzen, Tomaten mit Saft dazugeben. Bei starker Hitze 10 Min. einkochen. Mit Salz und Gewürzen pikant abschmecken. Masse in Auflaufform füllen, abgetropften Blumenkohl daraufsetzen und mit Käse bestreuen. Im Ofen bei 200° 20-30 Min überbacken. Dazu Salzkartoffeln

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Brötchen	0,34 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
150 gr.	Müsli	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,72 €</b>
Überbackener Blumenkohl		
Einheit	Zutaten	Preis
1 Stück	Blumenkohl	0,99 €
375 gr.	gem. Hack	1,27 €
1 Tube	Tomatenmark	0,29 €
40 gr.	ger. Gouda	0,22 €
375 gr.	Kartoffeln	0,17 €
1 Prise	Zucker, Öl	0,20 €
1 Prise	Salz, Pfeffer,	0,20 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
2 Stück	Schokopudding	0,38 €
	<b>Summe</b>	<b>3,91 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,26 €
200 gr.	Quark sort.	0,45 €
2 Scheiben	Mett - Wurst	0,17 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
2 Stück	Orangen	0,57 €
	<b>Summe</b>	<b>2,28 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>7,91 €</b>



Hähnchen-  
schnittel mit Curry  
und Salz einreiben.  
Dann auf ein  
Backblech legen  
und die Pilze über  
die Schnitzel  
verteilen. Nun  
verrührt man die  
Sahne mit Creme  
Fraich und verteilt  
dieses über die  
Schnitzel. Zum  
Schluß noch den  
geriebenen Käse  
drüber streuen und  
bei 170° ca. 1  
Stunde backen.  
Dazu Pommes  
reichen.

Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Knäckebrot	0,17 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Scheiben	Kassler Aufschnitt	0,86 €
2 Tassen	Tee/Kaffee	0,20 €
	<b>Summe</b>	<b>1,79 €</b>
Hähnchenschnitzel - Heideart		
Einheit	Zutaten	Preis
400 gr.	Hähnchenschnitzel	2,70 €
200 gr..	Creme Fraiche	0,59 €
200 gr..	Sahne	0,39 €
225 ml	Champignons	0,30 €
100 gr..	Gouda	0,59 €
1 Prise	Salz, Curry	0,20 €
250 gr.	Pommes Frites	0,28 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>5,24 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Vollkornbrot	0,34 €
2 Scheiben	Kochschinken	0,33 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
200 gr..	Quark sort.	0,45 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,38 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,41 €</b>

*Das Fleisch in Würfel schneiden und in Fett anschmoren. Nach und nach das geputzte Gemüse würfeln und zugeben. Mit kochendem Wasser auffüllen und halb gar schmoren. Dann die Kartoffeln in Scheiben mit den Bohnen zugeben und fertig garen. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchrühren und mit Petersilie bestreuen!*



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Stück	Brötchen	0,68 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,16 €
2 Scheiben	Kochschinken	0,33 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
2 Tassen	Tee/Kaffee	0,20 €
	<b>Summe</b>	<b>1,79 €</b>
Pichelsteiner Fleisch - Bauernart		
Einheit	Zutaten	Preis
200 gr.	Schweinegulasch	1,00 €
200 gr.	Rindergulasch	1,20 €
1 Bund	Suppengemüse	1,19 €
1 Bund	Petersilie	0,59 €
250 gr.	Grüne Bohnen	0,24 €
1 Prise	Salz, Pfeffer	0,20 €
400 gr.	Kartoffeln	0,19 €
40 gr.	Fett	0,45 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>5,25 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Vollkornbrot	0,26 €
4 Stück	Gewürzgurken	0,22 €
2 Scheiben	Kochschinken	0,33 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,39 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,43 €</b>

*Fleisch würfeln und mit Zwiebeln anbraten. Dann Salz, Paprika und abgezogene Tomaten zugeben. Dann mit Brühe auffüllen und fast gar kochen. Reis beimischen und zum Schluß Käse auflegen, schmelzen lassen und mit Champignons unterrühren. Dazu Gurkensalat.*



Frühstück		
Einheit	Zutaten	Preis
2 Stück	Brötchen	0,34 €
50 gr.	Marmelade	0,10 €
40 gr.	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
375 ml	Frischmilch	0,23 €
150 gr.	Müsli	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>1,72 €</b>
St. Dionyser Reis - Eintopf		
Einheit	Zutaten	Preis
375 gr.	Reis	0,37 €
300 gr.	Schweineschulter	1,20 €
3/4 l	Fleischbrühe	0,08 €
3 Stück	Tomaten	0,12 €
3 Stück	Zwiebeln	0,10 €
1 Stück	Salatgurke	0,49 €
1 Prise	Salz, Paprika	0,20 €
200 gr.	Gouda	1,08 €
1 Dose	Champignons	0,45 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
	<b>Summe</b>	<b>4,28 €</b>
Abendessen		
Einheit	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,26 €
4 Stück	Tomaten	0,30 €
2 Scheiben	Mettwurst	0,17 €
40 gr.	Magarine	0,07 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
1,5 Ltr.	Mineralwasser sort.	0,19 €
1/2 Stück	Salatgurke	0,25 €
2 Stück	Bananen	0,44 €
	<b>Summe</b>	<b>2,00 €</b>
	<b>Gesamtsumme</b>	<b>8,00 €</b>

Produkte	Einheit	Euro	Produkte	Einheit	Euro
Äpfel - 5 Stück	1000 gr.	1,49	Pfannengemüse	750 gr.	1,39
Apfelmus	720 ml	0,99	Pfeffer	80 gr.	0,49
Bananen ca. 6 Stck.	1000 gr.	1,29	Pommes Frites	1000 gr.	0,89
Birnen - 6 Stück	1000 gr.	1,19	Putenaufschnitt	100 gr.	0,99
Blumenkohl	1 Kopf	0,99	Putenfleisch	1000 gr.	5,99
Bratwürste - 6 Stück	6 Stück	1,79	Quark sortiert	250 gr.	0,43
Brötchen	1 Stück	0,17	Radieschen	Bund	0,49
Brühe, div. Sorten 7 L	140 gr.	0,59	Rauchfleisch	300 gr.	1,29
Butter	250 gr.	0,87	Reis	1000 gr.	0,98
Champignons	300 ml	0,45	Rinderbraten	1000 gr.	6,99
Creme Fraiche	200 gr.	0,59	Rindergulasch	1000 gr.	5,99
Curry-Gewürz	80 gr.	0,49	Rosenkohl	1000 gr.	0,99
Durchwachsener Speck	300 gr.	1,29	Rotwein	1 Ltr.	1,19
Eier, Bodenhaltung	10 Stück	1,25	Sahne	200 gr.	0,35
Eisbein/ Haxe	1000 gr.	5,50	Salatgurke	1 Stück	0,45
Erbsen und Wurzeln	850 ml	0,79	Salz	500 gr.	0,19
Essig	1 Ltr.	0,39	Sauerkraut	850 ml	0,49
Fett	1000 gr.	1,49	Saure Sahne	200 gr.	0,29
Fetter Speck	300 gr.	0,90	Schinken	1000 gr.	6,49
Fischfilet, tiefgr.	1 Ltr.	3,39	Schmorgurken	1000 gr.	1,19
Frischmilch/ H- Milch	1 Ltr.	0,69	Schnittlauch	1 Bund	0,88
Früchtecocktail	850 ml	1,09	Schweine - Gulasch	500 gr.	2,49
Gemischtes Hack	500 gr.	1,69	Schweineleber	1000 gr.	2,99
Gewürzgurken	720 ml	0,65	Schweinenacken	1000 gr.	4,99
Glasnudeln	100 gr.	1,39	Schweinerippchen	1000 gr.	4,49
Gouda/ im Stück	1000 gr.	5,49	Schweineschmalz	250 gr.	0,45
Graubrot - 10 Scheiben	500 gr.	0,65	Schweineschulter	1000 gr.	3,33
Grüne Bohnen	850 ml	0,65	Semmelbrösel	1000 gr.	0,85
Hähnchenbrust	1000 gr.	4,99	Senf	250 ml	0,45
Hähnchenschnitzel	1000 gr.	6,73	Soja-Soße	125 ml	1,48
Joghurt/Pudding	200 gr.	0,19	Spätzle	500 gr.	0,85
Kartoffeln	1000 gr.	0,48	Speiseöl	1 Ltr.	1,35
Käse-Aufschnitt, sortiert	1000 gr.	5,49	Speisestärke	250 gr.	0,99
Kassl. Aufschnitt	100 gr.	1,29	Spiralnudeln	500 gr.	0,55
Kassler	1000 gr.	4,99	Steckrüben	1000 gr.	0,88
Kochschinken	100 gr.	0,65	Suppengrün	Bund	1,19
Kohlrabi - 1 Stück	500 gr.	0,29	Suppenhuhn	1000 gr.	1,99
Kümmel, Gewürz	50 gr.	0,49	Süße Sahne	200 gr.	0,39
Lachsschinken	100 gr.	1,19	Tee/Kaffee	500 gr.	2,99
Majoran	50 gr.	0,49	Thüringer Mett	1000gr.	4,99
Margarine	500 gr.	0,75	Tomaten - 12 Stück	1000 gr.	0,89
Marmelade, sortiert	450 gr.	0,89	Tomaten- geschält	850 ml	0,55
Mehl	1000 gr.	0,52	Tomatenmark	200 gr.	0,55
Mettwürstchen 4 Stck.	300 gr.	1,59	Truthahn Aufschn.	100 gr.	0,83
Mineralwasser sort.	1,5 Ltr.	0,19	Weißkohl	1000 gr.	0,99
Miracel Whip	500 ml	1,89	Weißwein	750 ml	1,39
Möhren	1000 gr.	0,59	Wirsingkohl	1000 gr.	1,00
Müsli	1000 gr.	1,25	Zitrone	3 Stück	0,75
Orangen	6 Stück	1,70	Zitronensaft	200 ml	0,49
Paprika rot	500 gr.	0,99	Zucker	1000 gr.	0,92
Paprika, Gewürz	50 gr.	0,49	Zwiebeln	1000 gr.	0,45
Petersilie	Bund	0,59	Zwiebelsuppe	40 gr.	0,49