

# SALZLOSE DIÄT

Speisezettel für 365 Tage aus der Hauptküche  
der Charité Berlin

von

Oberschwester **Johanna Schneider**

Mit einem Geleitwort von

**Professor Dr. Fr. Blumenthal**

Leiter der Charité-Hautklinik Berlin



**Berlin**  
Verlag von Julius Springer  
1931

Alle Rechte, insbesondere das  
der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.  
Copyright 1931 by Julius Springer in Berlin.

ISBN-13: 978-3-642-98252-1      e-ISBN-13: 978-3-642-99063-2  
DOI: 10.1007/978-3-642-99063-2

## **Geleitwort.**

Die bei der Hauttuberkulose mit der Sauerbruch-Herrmannsdorfer-Gerson-Kost erzielten ausgezeichneten Erfolge sichern der Diätbehandlung mit den wichtigsten Platz bei der Bekämpfung dieser Erkrankung. Wenn sich bisher diese Kostform nur in einzelnen wenigen Krankenanstalten hat durchsetzen können, so ist der Grund hierfür wohl darin zu sehen, daß sie einer besonders liebevollen und aufmerksamen Zubereitung bedarf, und daß ferner die nötige Abwechslung ohne genügende Kenntnisse nicht selten Schwierigkeiten bereitet. Bei der Durchführung der Sauerbruch-Herrmannsdorfer-Gerson-Diät in der Berliner Universitäts-Hautklinik hatten wir das Glück, in der die Zentralküche der Charité leitenden Oberschwester Johanna Schneider eine verständnisvolle Mitarbeiterin zu finden, die nicht nur auf jeden unserer Wünsche bereitwilligst einging, sondern auch selbst wertvolle Anregungen für die Zusammensetzung und wirtschaftliche Zubereitung gab.

Da ich weiß, welche Schwierigkeiten nicht nur für Privathaushalte, sondern auch für manche Krankenanstalten bestehen, diese Kostform in schmackhafter und zweckmäßiger Weise durchzuführen, so habe ich es mit besonderer Freude begrüßt, daß Oberschwester Johanna Schneider sich entschlossen hat, die in der Zentralküche der Charité gemachten Erfahrungen einem größeren Kreise zugänglich zu machen, und ich hoffe, daß auf diese Weise die Sauerbruch-Herrmannsdorfer-Gerson-Diät bei der Behandlung der Hauttuberkulose diejenige allgemeine Verbreitung finden wird, die sie meiner Ansicht nach bisher nur aus äußeren Gründen nicht erreichen konnte.

**Franz Blumenthal.**

## Vorwort.

Infolge der Aufmerksamkeit, die man in medizinischen Fachkreisen den Wirkungen der salzlosen Diät widmete, und angeregt besonders durch die großzügigen und günstigst verlaufenden Diätversuche, die Herr Geheimrat Prof. Dr. Sauerbruch in Verbindung mit Herrn Prof. Dr. Herrmannsdorfer durchführte, faßte die Hautklinik der Charité unter der Leitung des Herrn Professors Franz Blumenthal den Plan, die S.-H.-G.-Diät bei Lupus im großen zu verordnen.

Aus äußeren Gründen konnte der Forderung nach einer eigenen Diätküche wegen des damit verbundenen Kostenaufwandes nicht entsprochen werden. Um das Vorhaben nicht scheitern zu lassen, gab es nur den einen Ausweg, die Diät in der Charité-Zentralküche kochen zu lassen.

Die verantwortlichen Ärzte standen dieser Lösung mit geringen Hoffnungen auf einen positiven Ausgang gegenüber. Eine der Hauptforderungen dieser Diät besteht ja darin, daß sie immer frisch und auf keinen Fall gewärmt verabreicht werden darf, weil durch längeres Stehen und wiederholtes Wärmen wichtige Nährstoffe ihre Wirksamkeit verlieren. Diese Erfordernis schien durch die Entfernung zwischen Küche und Klinik und die sich daraus ergebenden Transportschwierigkeiten nicht gewährleistet. Auch wir in der Küche Verantwortlichen sahen besorgt den Dingen entgegen. Jeder in ähnlicher Tätigkeit Stehende weiß, wie ungeheuer schwer die Aufgabe ist, aus Zentralküchen eine große Schar von Menschen — bei uns sind es ca. 2000 — zu allgemeiner Zufriedenheit zu beköstigen. Und nun sollte diese Küche auch noch die Belastungsprobe bestehen, einer Sonderdiät gerecht zu werden, die von den Patienten infolge der Salzlosigkeit ungern genommen wird und darüber hinaus von ihnen Verständnis und Geschmacksumstellung erfordert.

Trotz aller Bedenken machten wir uns ans Werk, und bei dem großen Interesse, das alle Beteiligten der Aufgabe entgegenbrachten, kam es zwischen Hautklinik und Küche zu gedeihlicher Zusammenarbeit. Diese Zusammenarbeit zielte besonders darauf hin, bei der Aufstellung der Speisezettel neben den ärztlichen

Vorschriften möglichst Wünsche der Patienten aufzunehmen und zu verwerthen. So fanden sehr häufig Besprechungen zwischen den Beteiligten statt, und manche wenig zusagende Speise konnte als Ergebnis dieser Beratung abgesetzt und durch eine beliebtere ersetzt werden. Es wurde dann diese an sich wenig reizvolle Diät auch willig von den Patienten bis zu 18 Monaten genommen.

Die bei der S.-H.-G.-Diät gemachten Erfahrungen lehrten, wie wünschenswert es wäre, eine so enge Fühlungnahme auch auf dem Gebiet der allgemeinen Verpflegung herzustellen. Viele Unstimmigkeiten ließen sich dadurch sehr leicht beseitigen.

Besonders beliebte Gerichte waren z. B. Salat mit Sahne, weißer Käse mit Schnittlauch, in der heißen Jahreszeit kalte Obstsuppen; im Winter die von Bircher-Benner angegebenen „Müsle“. Als schmackhaft empfunden wurde auch gewürztes Rinderherz (Rezept im Anhang), da hier durch Gewürze das fehlende Salz etwas ausgeglichen wurde. Gebratenes wie Koteletts, Schnitzel stehen ihrer Beliebtheit wegen oft auf unserm Speisezettel. Kartoffelpuffer sind zwar in so großen Mengen mühsam herzustellen, aber wir geben auch sie auf Wunsch des öfteren. Sie sind geeignet, wegen ihrer Billigkeit die Ausgaben zu verringern.

Die salzlose Kost steht in dem Rufe, unverhältnismäßig teuer zu sein, weil dem Patienten zum Ersatz für die fehlende Würze eine besonders gute Qualität geboten werden müsse.

Meine Erfahrungen gehen dahin, daß die Diät nicht unbedingt kostspielig sein muß. Ich möchte hervorheben, daß wir billig wirtschafteten und täglich im Durchschnitt mit einem Verpflegungssatz von 2,20—2,50 M. auskamen. Ich füge eine Preisberechnung für vier Wochen im Jahr bei, wobei auf jedes Vierteljahr eine Woche fällt.

Diese Aufstellung eines täglichen Kostzettels für das laufende Jahr, so wie wir es hier an der Charité für die 3. Klasse Patienten durchführen können, ist dem Bedürfnis entsprungen, unsern entlassenen Patienten den nötigen täglichen Ratgeber mitzugeben. Größere Schwierigkeiten bereitet die Durchführung der S.-H.-G.-Diät den Patienten, denen häusliche Verhältnisse nicht gestatten, auch nur vorübergehend sich im Krankenhaus zunächst an die Kost zu gewöhnen und die Wichtigkeit eines abwechslungsreichen Speisezettels zu erfassen. Auch war es bisher nicht möglich, ohne wöchentliche Kontrolle ihrer Speisezettel, nach Aussage der behandelnden Ärzte, annähernd gleiche Resultate wie in der Klinik zu erzielen. Anders bei unsern entlassenen Patienten, die sich während des Aufenthaltes die Kostzettel abgeschrieben hatten.

Man hört mitunter Klagen über die Schwierigkeiten, die salzlose Kost zur Zufriedenheit der Patienten herzustellen. Ich bin der Meinung, daß eine gute Köchin, die mit Interesse und Liebe zu ihrer Sache steht, die Aufgabe leicht löst. Durch dieses Büchlein hoffe ich, einiges zur Erleichterung der Arbeit auf diesem Gebiet beitragen zu können.

Berlin, im August 1931.

Oberschwester **Johanna Schneider.**

## Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Verzeichnis der verbotenen und erlaubten Nahrungsmittel .	1
Verbotene Speisen . . . . .	1
Beschränkt erlaubte Speisen . . . . .	1
Erlaubte Speisen . . . . .	2
Gewürze . . . . .	2
Tageseinteilung . . . . .	3
Speisezettel zur besonderen salzlosen Diät für 53 Wochen	4
Muster für die Kostenberechnung . . . . .	57
Kochrezepte . . . . .	64

## Verzeichnis der verbotenen und erlaubten Nahrungsmittel<sup>1, 2</sup>.

### Verbotene Speisen.

Kochsalz.  
Konserven jeder Art.  
Geräuchertes oder gewürztes Fleisch (Wurst und Schinken).  
Geräucherter oder gesalzener Fisch.  
Bouillonwürfel, Suppenwürze und Extrakte, soweit sie nicht ausdrücklich erlaubt sind.

### Beschränkt erlaubte Speisen.

Mehl (etwa 30 g täglich). Salzloses Brot, Vollkornbrot, Knäckebrot, Pumpernickel. Zwieback. Nudeln, Makkaroni. Bäckereien.

Kartoffeln (höchstens  $\frac{1}{4}$  Pfund täglich).

Zucker (etwa 30 g täglich): Brauner Kandiszucker und echter Bienenhonig sind zum Süßen zu bevorzugen. Schleimlösend wirkt bestrahlte Malzhefe (Heliosan) der Cenovis-Werke, München, Rosenheimer Straße, die teelöffelweise zwischen den Mahlzeiten verabreicht werden kann.

Reis (ungeschälter Rangoonreis), Grieß, Maizena, Tapioka, Graupen, Haferflocken.

Pfeffer.

Weinessig, Citrovinessig (Chem.-pharm. A.-G. Bad Homburg, Frankfurt a. M.).

---

<sup>1</sup> Ich habe von der liebenswürdigen Erlaubnis des Herrn Professor Herrmannsdorfer Gebrauch gemacht, und die Diätvorschrift seinem Buche entnommen. Nur ein Absatz über Arzneien wurde dem besonderen Zwecke dieses Buches entsprechend, fortgelassen.

<sup>2</sup> Die streng salzlose Diät für Tuberkulosekranke ist nach Hinzufügung von Salz zu den Speisen auch als Hausmannskost empfehlenswert durch ihre Abwechslung; ganz besonders dort, wo im Haushalt junge Menschen heranwachsen, oder wo durch Krankheit die Widerstandskraft schnell zurückgewonnen werden soll. Aus diesem Grunde sind im Speisezettel auch die Speisen berücksichtigt, die ärztlicherseits zur Förderung der Blutbildung empfohlen werden.



## 2 Verzeichnis der verbotenen und erlaubten Nahrungsmittel.

Liebigs Fleischextrakt.

Dardex und Carnolactin der Kibo G. m. b. H., Frankfurt a. M.

Bier („Heilbier“, Malzbier, alkoholfreies Starkbier).

Marsala, Malaga, Madeira, Rotwein und Weißwein (als Zusatz zu den Speisen).

Kaffee, Kakao, Tee, Tisane (Deutscher oder Kräutertee, z. B. aus Lindenblüten, Pfefferminz, Kamillen oder dergleichen).

**Anmerkung:** Die Kost möglichst trocken halten! Keine Getränke außer den erlaubten!

### Erlaubte Speisen.

Frisches Fleisch (etwa 600 g in jeder Woche).

Eingeweide (Bries, Hirn, Leber, Lunge, Niere, Milz).

Frische Fische.

Milch: Etwa 1— $\frac{1}{4}$  Liter täglich in jeder Form; besonders rohe Milch, wenn Quelle einwandfrei; ferner saure Milch, Kefir, Joghurt, Joghurtkäse, salzreicher Käse, Quark, Topfkäse; täglich etwa  $\frac{1}{4}$  Liter Sahne (Rahm).

Fette: Salzlose Molkereibutter (etwa 80—100 g täglich), Olivenöl, Schmalz (Schweinefett), salzloser Speck.

Obst und Früchte: Möglichst viel rohes, aber auch gekochtes, eingewecktes und getrocknetes Obst (z. B. Datteln, Feigen, Kastanien, Traubenrosinen, Sultaninen, Nüsse, Mandeln, Dörrobst). Kompotte, Marmeladen, Fruchtgelee, Fruchtsäfte, Apfelmolch, Mandelmilch. Früchtebrot (herzustellen nach Dr. A. Oetkers Schulkochbuch, Verlag von Dr. A. Oetker, Bielefeld).

Salate und Gemüse: Gemüse nicht abbrühen, sondern nur dämpfen! Viel frisches Gemüse (auch rohe Preßsäfte). Tomaten, gelbe Rüben (Möhren), Schwarzwurzeln, Kohlrabi, Lauch, rote Rüben, Kohlrüben, Spargel, Blumenkohl, Rot- und Weißkohl, gewässertes Sauerkraut, Winterkohl, Rosenkohl, Wirsing, Kresse, Endivien-, Feld- und Kopfsalat, Rhabarber, Sauerampfer, Spinat, Erbsen, Bohnen, Linsen, Pilze, Gurken, Kürbis, Melonen.

Eier: Auch in Majonaise, Tunke, Puddings, Crèmes, Brei.

### Gewürze.

Alle Kräuter: Majoran, Estragon, Dill, Gurkenkraut (Borretsch), Pfefferminzkraut, Kerbel, Zwiebeln, Porre, Spanischer Pfeffer, Kapern, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Schnittlauch, Kümmel, Zitronen, Petersilie, Salbei, Basilikum, Rosmarin,

Sellerie, Knoblauch, Meerrettich, Rettich, Radieschen, Suppenkräuter (Wurzelwerk), Ingwer, Vanille, Zimt, Anis, Korinthen, Mandeln, Kokosnüsse, Nüsse, Paranüsse, Rosinen.

Alle Kräuter nach Möglichkeit in frischem Zustande verwenden; für den Winter stelle man sich Kräuternessig her oder benutze getrocknete Kräuter.

Cinovis-Nährhefe und Cenovis- (Vitamin-) Extrakt, kochsalzfrei nur auf besondere Bestellung, zu beziehen unmittelbar von den Cenovis-Werken, München, Rosenheimer Straße.

### Tageseinteilung.

Die Kost wird auf folgende Mahlzeiten verteilt:

- 7 Uhr:** Brei (etwa  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, Haferflocken oder Reis oder Grieß oder Maizena oder Tapioka oder Hirse oder dergleichen;  $\frac{1}{2}$  Ei, 1 Eßlöffel Butter, Zucker, Zitrone oder Zimt oder Vanille).
- 9 Uhr:** Dünner Kaffee (entweder Malz oder nur wenige Bohnen) mit viel Milch, nach Wunsch auch Milchkakao oder Milchtee; Brot, Butter oder Marmelade oder Honig. Dazu rohes Gemüse (gelbe Rüben, Kohlrabi, weiße Rüben, Blumenkohl, Gurken, Sauerampfer, Sellerie, Rettich, Radieschen, Tomaten, grüne Erbsen [Schoten], frische Maiskolben oder dergleichen). Diese Rohkost soll im Laufe des Tages verzehrt werden.
- 10 Uhr:** Bei empfindlichen Verdauungsorganen statt Rohgemüse eine Tasse Gemüsepreßsaft. Schwache und Schwerkranke lasse man auch rohe, mit Zitronensaft beträufelte Eidotter schlucken.
- 12 Uhr: Mittagessen:** Suppe eingeschränkt, ein Gang, rohes Obst oder (im Winter) Kompott.
- 3 Uhr: Sahne** (nach Belieben mit etwas Kaffee oder Tee), Obstkuchen, Keks, Zwieback, Butter- oder Marmelade- oder Honig- oder Früchtebrot.
- 5 $\frac{1}{2}$  Uhr: Abendessen:** ein Gang und Obst.
- 8 Uhr: Brei** (wie morgens); im Sommer statt dessen an heißen Tagen saure Milch.

Über den ganzen Tag verteilt wird die vorgeschriebene Milch verabreicht.

# Speisezettel zur besonderen salzlosen Diät<sup>1</sup>.

## Woche vom 30. Dezember 1929 bis 5. Januar 1930.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost <sup>2</sup>	12 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernprotzschnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Mohr- rüben — Mandar.	Rindfleisch mit Kartoffeln und Wirsingkohl, eingekocht, Apri- kosenkompott	Malzkaffee Brötchen	Weinreis mit Vanille- sauce	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Blumen- kohl — Bananen Feigen	Linsensuppe mit viel Suppengrün, falscher Hase, Spinat <sup>3</sup>	Zwieback	Brathering Bratkartoffeln, 1 Satte dicke Milch	
Mittwoch	Grieß		Kohlrabi — Apfel- sinen	Gemüsesuppe, Karpfen in Bier, Selleriesalat	Schrippen	Bunte Brötchen, 1 Fl. Malzbier	
Donners- tag	Hafer- flocken	Kohlrüb. — Wein- trauben	Weißbiersuppe *, Gulasch, Endiviensalat	Brötchen	Weißkohlauflauf mit Hammelfleisch		
Freitag	Grieß	Sellerie — Äpfel	Tomatensuppe mit Reis, Kartoffelpuffer, Apfelmus	Zwieback	Gebrat. Speck m. Zwieb., Pellkartoffeln, Sahnenjoghurt mit Zimt und Zucker		
Sonn- abend	Hafer- flocken	Mohrrüb. — Mandar. Bananen	Selleriesuppe*, Schweinefleisch, Grünkohl	Schrippen	1 Scheibe Brot, 1 Ei in Remolade Salat mit Sahne		
Sonntag	Grieß	Äpfel — Apfelsinen	Nierensuppe, Rinderfilet, Blumenkohl mit brauner Butter, Weingelee, Vanillesauce	Näpfkuchen mit Rosinen und Mandeln	2 Schnittchen mit kaltem Braten Salat von, roten Rüben		

<sup>1</sup> Zu den mit \* versehenen Gerichten sind Rezepte am Schluß des Buches beigelegt.

<sup>2</sup> Das Obst der 10 Uhr-Rohkost kann auch am Schluß der Mittagsmahlzeit eingenommen werden.

Woche vom 6. Januar bis 12. Januar 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Hafer- flocken- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotsehnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Salzloser Sauerkohl — Mandar., Datteln	Brühe mit Mohrrüben und Peter- silie, Schweinerippchen in Bier*, Tomatensalat mit Öl	Malzkaffee Brötchen	Bechamelkartoffeln, roter Rübensalat	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Griß		Reitlich — Wein- trauben	Schweinefleisch mit Kohlrüben und Kartoffeln eingekocht, Buttermilchspeise, Vanillensauce	Zwieback	2 Schnitten Brot, ge- günsteter Schellfisch in Remoulade	
Mittwoch	Hafer- flocken		Mohrrü- ben — Apfelsinen	Zitronensuppe, Kalbsfrikassee, Blumenkohl, gemischtes Kompott von Äpfeln und Mohr- rüben	Schrippen	1 Schnitte mit Käse, 2 Apfel im Schlafrock	
Donners- tag	Griß		Sellerie — Äpfel	Blumenkohlsuppe, gefüllter Weißkohl, Aprikosen	Brötchen	1 gekochtes Ei, warmer Kartoffelsalat	
Freitag	Hafer- flocken		Kohlrüb. — Bananen Mandar.	Bratfisch, Kartoffeln, Salat mit Sahne, Schokoladenspeise	Zwieback	Frische Braikartoffeln, Mohrrüben mit Peter- silie	
Sonn- abend	Griß		Mohrrüb. — Ananas	Lebersuppe*, Hefeklöße mit brauner Butter, Zimt und Zucker, frisches Backobst	Schrippen	Pellkartoffeln, Spinat, 1 Setzei	
Sonntag	Hafer- flocken		Äpfel — Apfelsinen Feigen	Einlaufsuppe mit Petersilie, Fri- kandau, Rosenkohl, Zitronen- creme	Butter- kuchen	2 Schnitten, Hering in Gelee, 1 Apfel, 1 Fl. Malzbier	

Woche vom 13. Januar bis 19. Januar 1930.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	} Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Rettich — Birnen	Petersiliensuppe, Zungenragout, Kartoffeln	Malzkaffee Brötchen	Spätzle mit brauner Butter, Zimt und Zucker, Salat mit Sahne	} 1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Äpfel — Mandar. Feigen	Bacobstsuppe *, Gefüllte Toma- ten, Kartoffelbrei, Aprikosen- Müsli	Zwieback	1 Käseschnitte, 2 Hefepflanze *	
Mittwoch	Grieß	Mohrrüb. — Wein	Brühe mit Markklößen, Minuten- fleisch, Schwarzwurzel, Apfelmus	Schrippen	Sahnekartoffeln *, 1 gekochtes Ei		
Donners- tag	Hafer- flocken	Blumen- kohl Apfelsin.	Grünkernsuppe, Schweinebraten, Sauerkohl	Brötchen	2 Butterschnitten, Rettichsalat, 1 Apfel		
Freitag	Grieß	Kohlrüb. — Ananas	Brühe mit Einlage von Wirsing- kohl und Tomaten, Hecht grün, Salat mit Sahne	Zwieback	Rohe Bratkartoffeln, 1 Setzei, Tomatensalat		
Sonn- abend	Hafer- flocken	Sellerie — Mandar. Banan.	Gebrat. Leber, Rosenkohl, Back- pflaumen	Schrippen	Pellkartoffeln, weißer Käse mit Schnittlauch, Butter		
Sonntag	Grieß	Äpfel — Apfelsinen	Brühe mit Nudeln und Petersilie, Schweinefilet mit Sahnensauce, Rotkohl, Mokkaecreme	Streusel- kuchen	2 Schnitten mit Schnitt- lauchbutter, 1 Banane. 1 Fl. Malzbier		

Woche vom 20. Januar bis 26. Januar 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Haferflockensuppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Kohlrüb. — Mandar. Haselnüsse	Erbsensuppe, Poln. Crasy *, Salat mit Sahne	Malzkaffee Brötchen	1 Käseschnitte, Arme Ritter, Apfelsmus	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieff		Äpfel — Bananen Datteln	Blumenkohlsuppe, Grieffklöße mit Aprikosenkompott	Zwieback	1 Rührei, Spinat, Pellkartoffeln	
Mittwoch	Haferflocken		Blumenkohl — Ananas	Kartoffelsuppe mit viel Petersilie, Briolets, Salat mit Sahne	Schrippen	Majorankartoffeln, 1 Satte dicke Milch	
Donnerstag	Grieff		Mohrrüb. — Mandar. Feigen	Brühe mit Einlage von Rosenkohl und Schwarzwurzel, Schweinekamm gebraten, Grünkohl	Brötchen	2 Schnitten mit Quark und Kümmel, 1 Apfel	
Freitag	Haferflocken		Sellerie — Apfelsinen	Grünkernsuppe, Schlei mit brauner Butter, Endiviansalat	Zwieback	Bratkartoffeln *, 1 Brätering, Apfelsmus	
Sonntag	Grieff		Rettich — Birnen	Schweinerippchen mit Mohrrüben und Kartoffeln eingebrockt, Apfelsmus	Schrippen	Pellkartoffeln, Sauerkraut, Speckwürfel mit Zwiebel, Joghurt	
Sonntag	Haferflocken		Äpfel Apfelsinen Datteln	Brühe mit Schwämmklößen, Fleischvögel *, Blumenkohl mit brauner Butter, Mandarinencreme	Pflaumenkuchen	2 Schnitten, 1 Ei, 1 Tomate, 1 Mandarine, 1 Fl. Malzbier	

Woche vom 27. Januar bis 2. Februar 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Getrockn. Pflaumen — Mandar. Bananen	Irisch Stew, Apfelspeise	Malzkaffee Brötchen	Reisauflauf mit Tomaten	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Mohrrüb. — Birnen	Selleresuppe, Ged. Kotelett, Mischgemüse	Zwieback	1 Schnitte mit Käse, Apfelauflauf	
Mittwoch	Grieß		Rohes Sauerkrut. — Apfelsin.	Tomatensuppe, Huhn gebraten Salat mit Sahne	Schrippen	Petersilienkartoffeln, 1 Satte dicke Milch	
Donners- tag	Hafer- flocken		Kohlrüb. — Äpfel	Lebersuppe, Schnitzel, Rosenkohl- salat	Brötchen	2 Schnitten mit Hering in Gelee *, 1 Apfelsine	
Freitag	Grieß		Getrockn. Trauben — Nüsse Apfelsin.	Fischfricassee, Endiviensalat, Mandarinenpeise mit Saft	Zwieback	Kartoffelsalat m. Meer- rettich, 1 gekochtes Ei	
Sonn- abend	Hafer- flocken		Mohrrüb. — Feigen Bananen	Bouillon mit Einlage von Reis, Mohrrüben und Petersilie, Haferflockenbrätlinge, Rotkohl	Schrippen	Pellkartoffeln, Braune Butter, Wirsingsalat	
Sonntag	Grieß		Äpfel — Mandar. Datteln	Brühe mit Nudeln und Peter- silie, Roastbeef, Schwarzwurzel, Apfelspeise mit Vanillesauce	Apfelkuchen	2 Schnitten mit Käse, 1 Tomate, Fl. Malzbier	

Woche vom 3. Februar bis 9. Februar 1930<sup>1</sup>.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost <sup>2</sup>	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Hafer- flocken- suppe	} Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter Honig oder Marmelade	Getrockn. Birnen — Apfelsin. Mohrrübe. — Bananen Feigen	Linsensuppe, Kalbsgulasch, Salat mit Sahne	Malzkaffee Brötchen	1 Schnitte mit Käse, 2 dünne Eickeruchen gefüllt mit Gelee	} 1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieff		Sellerie — Äpfel	Petersiliensuppe, KönigsbergKlops, Kartoffeln, frischer Rhabarber	Zwieback	Buntes Gemüse	
Mittwoch	Hafer- flocken		Kohlrü- ben — Mandar. Bananen	Tomatensuppe, Kartoffelpuffer, Apfelmus	Schrippen	Bauernfrühstück, 1 Sattie dicke Milch	
Donners- tag	Grieff		Blumen- kohl — Äpfel	Backobstsuppe*, Fischklops, Salat mit Öl	Brötchen	Pellkartoffeln, Butter u. Käse mit Schnittlauch	
Freitag	Hafer- flocken		Mohr- rüben — Wein *	Gemüsesuppe, Schweinebraten Telt, Rübchen	Zwieback	Apfelsin mit brauner Butter, Zimt und Zucker	
Sonn- abend	Grieff		Äpfel — Apfelsinen	Blumenkohlsuppe, Rindfl. mit Ei und Tomate*, Obstsalat	Schrippen	1 Schnitte mit Käse, 3 gefüllte Kartoffeln*	
Sonntag	Hafer- flocken			Nierensuppe, Kalbsbraten, Rosen- kohl, Haselnußcreme	Buttergebäck	2 Schnitten mit Butter u. Schnittlauch, 1 To- mate, 1 Apfelsine, 1 Fl. Malzbier	

<sup>1</sup> Zu den mit \* versehenen Gerichten sind Rezepte am Schluß des Buches beigefügt.

<sup>2</sup> Das Obst der 10 Uhr-Rohkost kann auch am Schluß der Mittagsmahlzeit eingenommen werden.



Woche vom 10. Februar bis 16. Februar 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Kohl- rüben — Bananen Datteln	Bouillonkartoffeln, Rindfleisch, Apfelbeignets	Malzkaffee Brötchen	Kümmelkartoffeln, 1 gekochtes Ei	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Sauerkohl — Apfel- sinen	Pilzsuppe, Frikassee v. Huhn, Blumenkohl, Stippmilch	Zwieback	2 gefüllte Tomaten, Breikartoffeln, Sahnen- joghurt mit Zimt und Zucker	
Mittwoch	Grieß		Mohrrü- ben — Äpfel	Aprikosensuppe *, Hammelfleisch, Weißkohl und Kartoffeln, ein- gekocht	Schrippen	Butterbrot, Rettich, 2 Äpfel	
Donners- tag	Hafer- flocken		Sellerie — Mandar. Feigen	Tomatensuppe, Szegediner- Gulasch *, Apfelmus	Brötchen	Blumenkohlaufauf, 1 Butterschmitte	
Freitag	Grieß		Blumen- kohl — Äpfel Mandar.	Rhabarbersuppe, Schellfisch mit Senfbutter, Salat mit Sahne	Zwieback	Bratkartoffeln, roter Rübensalat	
Sonn- abend	Hafer- flocken		Mohrrü- ben — Bananen Mandar.	Brotsuppe, geschmortes Rinder- herz *, Rosenkohlsalat	Schrippen	1 Butterschmitte, Quarkauflauf	
Sonntag	Grieß		Äpfel Apfel- sinen	Braune Suppe, Schweinebraten, Grünkohl, Kartoffeln, Schokoladenspeise, Schlagsahne	Mohnkuchen	Bunte Brötchen, 1 Flasche Malzbier	

Woche vom 17. Februar bis 23. Februar 1930.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 1/2 Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 1/2 Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Haferflok- kensusuppe	<p>Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitze mit Butter, Honig oder Marmelade</p>	Getrock- nete Pflaumen — Ananas	Brühe mit Einlage von Mohrrüb., Reis und Petersilie, gebratene Leber, warmer Kartoffelsalat, Apfelmus	Malzkaffee Brötchen	Sauerkohl, Kartoffel- nudeln	<p>1/8 Liter Kaffeesahne</p>
Dienstag	Griß		Mohrrü- ben — Mandar. Feigen	Tomatensuppe, Kartoffelklöße mit Backobst *	Zwieback	2 Schmitte mit weißem Käse und Schnittlauch, Apfelsine, Nüsse	
Mittwoch	Haferflok- ken		Blumen- kohl Apfel- sinen	Grünkernsuppe, Schweinefleisch, Mohrrüben, Rhabarber	Schrippen	Tomatenragout, Bratkartoffeln, 1 Satte dicke Milch	
Donners- tag	Griß		Sellerie — Äpfel	Huhn mit Reis und Petersilie, Rote Apfelspeise, Vanillesauce	Brötchen	Reisauflauf mit Äpfeln	
Freitag	Hafer- flocken		Kohlrübe. — Bananen Apfelsin.	Apfelsuppe *, Hecht gebraten, Salat mit Majonaise	Zwieback	Pellkartoffeln, saure Eier, Apfelmus	
Sonn- abend	Griß		Mohrrüb. — Mandar. Datteln	Dtsch. Beefsteak, Spinat, Apri- kosenkompott	Schrippen	Bratkartoffeln, Hering in Gelee *	
Sonntag	Hafer- flocken		Äpfel — Apfelsin.	Einlaufsuppe mit Petersilie, ge- füllte Kalbsbrust, Buttermilch- speise mit Vanillesauce	Rosinen- kuchen	2 Schnitten, Ei in Re- moulade, Salat mit Sahne	

Woche vom 24. Februar bis 2. März 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Sellerie — Bananen Feigen	Mandelmilchsuppe, Zungenragout, Schwarzwurzel	Malzkaffee Brötchen	1 Schnitte mit w. Käse und Schnittlauch, 2 arme Ritter, Apfelmus	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Getrockn. Birnen — Apfelsin.	Sauerkohlsuppe *, Kotelett ge- braten, Salat mit Sahne	Zwieback	Makaroni mit Zimt und Zucker, Birnen- kompott	
Mittwoch	Grieß		Retttich — Mandar. Bananen	Schweinefleisch, Kohlrüben, Kar- toffeln eingek., geschmortes Back- obst	Schrippen	2 Schnitten Rettich, Tomate, 1 Apfel	
Donners- tag	Hafer- flocken		Blumen- kohl — Äpfel	Brathering, Rotkohl, Rhabarber- kompott	Brötchen	Bratkartoffeln, Spinat, 1 Setzei	
Freitag	Grieß		Mohrrüb. — Mandar. Datteln	Fischsuppe mit Reis, gefüllter Weißkohl	Zwieback	Tomatenauflauf mit Brot*	
Sonn- abend	Hafer- flocken		Kohlrüb. — Apfelsine	Weißbiersuppe, Gulasch v. Rind- fleisch, Salat mit Sahne	Schrippen	Pellkartoffeln, Butter weißer Käse m. Schnitt- lauch	
Sonntag	Grieß		Äpfel — Mandar.	Königsuppe, frischer Schweine- schinken, Schmorkohl, Apriko- sencreme	Butterkuchen	2 Schnitten mit Käse, 1 Apfelsine, 1 Flasche Malzbier	

Woche vom 3. März bis 9. März 1930<sup>1</sup>.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost <sup>2</sup>	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abdensen	8 Uhr
Montag	Dicke Hafer- flocken- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Getrockn. Pflaumen — Bananen Datteln	Löffelbisen mit Zwiebel und Speck, Apfelstrudel *	Kaffee Brötchen	Bratkartoffeln, Sülze, Salat mit Öl	} $\frac{1}{8}$ Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieff		Mohrrüb. — Apfelsine	Schokoladensuppe, Kalbfleisch, Tomatensauce, Blumenkohl	Zwieback	Bechamellekartoffeln, roter Rübensalat	
Mittwoch	Hafer- flocken		Kokosnuß — Mandar. Feigen	Brisolets, Mischgemüse geback., Salat mit Sahne	Schrippen	1 Schmitte mit weißem Käse und Schnittlauch, Grießauflauf	
Donners- tag	Grieff		Sellerie — Äpfel	Nudelsuppe mit Petersilie, Rind- fleisch mit Äpfeln, Buttermilch- speise	Brötchen	Apfelreis mit brauner Butter, Zimt u. Zucker	
Freitag	Hafer- flocken		Kohlrüb. — Mandar. Bananen	Apfelsuppe, Schweinefleisch, Sauerkohl, Mühle von Aprikosen	Zwieback	Blumenkohlauflauf mit Kartoffeln	
Sonn- abend	Grieff		Blumen- kohl — Äpfel	Lebersuppe, Fischeauflauf *, Salat mit Öl	Schrippen	Pellkartoffeln, gebrat. Speck mit Zwiebeln, Sahnenjoghurt	
Sonntag	Hafer- flocken		Äpfel — Apfelsine	Brühe mit Einlage von Schwarz- wurzeln und Mohrrüben, Schmor- braten, Rotkohl, Weingelee, Va- nillesauce	Käsekuchen	Bunte Brötchen, 1 Fl. Malzbier	

<sup>1</sup> Zu den mit \* versehenen Gerichten sind Rezepte am Schluß des Buches beigefügt.

<sup>2</sup> Das Obst der 10 Uhr-Rohkost kann auch am Schluß der Mittagsmahlzeit eingenommen werden.

Woche vom 10. März bis 16. März 1930.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Kohlrüb. — Mandar. Feigen	Gemüsesuppe, Minutenfleisch, Kartoffeln, Salat mit Sahne	Kaffee Zwieback	1 Schnitte mit Käse, Tomatenauflauf	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Getrockn. Birnen — Apfelsine	Brühe mit Einlage von Mohrrüb., Wirsing und Tomaten, Gulasch von Kalbfleisch, Mühle von Äpfeln	Brötchen	Spinat, 1 Setzei, Brat- kartoffeln	
Mittwoch	Grieß		Sellerie — Äpfel	Endiviensalatsuppe, Schweine- braten, Mohrrüben, geschmorte Aprikosen	Schrippen	2 Schnitten, Rettich- salat, 2 Mandarinen	
Donners- tag	Hafer- flocken		Mohrrüb. — Bananen Datteln	Fischkotelett gebraten, Apfel- speise, Salat mit Sahne	Zwieback	Warmer Kartoffelsalat, 1 gekochtes Ei	
Freitag	Grieß		Kokosnuß — Apfelsine	Rindfleisch, Wirsing Kohl, Kar- toffeln eingekocht, Backobst	Brötchen	Rohe Kartoffeln, 1 Brat- hering, Salat mit Öl	
Sonn- abend	Hafer- flocken		Blaukohl — Mandar. Bananen	Aprikosensuppe *, gebr. Leber, Kartoffeln, Salat mit Sahne	Schrippen	Pellkartoffeln, Butter, weißer Käse	
Sonntag	Grieß		Äpfel — Apfelsinen	Nudelsuppe, Kalbsnierenbraten m. Sahne, Blumenkohl mit brauner Butter, Haselnußcreme	Buttergebäck	2 Schnitten mit Schnitt- lauchbutter, 1 Banane, 4 Nüsse, 1 Ft. Malzbier	

Woche vom 17. März bis 23. März 1930.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Hafer- flocken- suppe	} Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotsehnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Grüne Gurke — Mandar. Datteln	Rhabarbersuppe, Sauerbraten, Makkaroni, Selleriensalat	Kaffee Zwieback	Bratkartoffeln, Schmor- kohl, Apfelmus	} 1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieff		Getrockn. Pflaumen Apfelsine	Mohrrübensuppe, Hirn gebraten, Kartoffeln, Apfelsinenkompott	Brötchen	Petersilienkartoffeln, 1 gekochtes Ei	
Mittwoch	Hafer- flocken	Blumen- kohl — Äpfel	Blumenkohlsuppe, Kartoffel- puffer, Apfelmus	Schrippen	2 Schnitten mit Tomat. u. weiß. Käse, 1 Ban., 1 Mandarine		
Donners- tag	Grieff	Mohrrüb. Apfelsine	Tomatensuppe, Schlei mit Butter, Salat mit Öl	Zwieback	Reisauflauf mit Äpfeln		
Freitag	Hafer- flocken	Sellerie — Mandar. Bananen	Kümmelsuppe *, gefüllte Kohlrou- laden, Kompott von Äpfeln und Mohrrüben	Brötchen	Pellkartoffeln, Mohr- rüben, Rhabarber		
Sonn- abend	Grieff	Kokosnuß Mandar. Feigen	Apfelsuppe, geschmorte Schweine- niere *, Salat mit Sahne	Schrippe	Sauerkrautauflauf mit Kartoffeln		
Sonntag	Hafer- flocken	Äpfel — Apfelsine	Markklobchensuppe, Rinderfilet, Rosenkohl, Schokoladenspeise, Schlagsahne	Apfelkuchen	2 Schnitten mit Kräu- terbutter, 1 Flasche Malzbier		

Woche vom 24. März bis 30. März 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Haferflockensuppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotsehnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Kokosnuß — Mandar. Bananen	Irish Stew, Müsle von Äpfeln	Kaffee, Zwieback	Spätzle mit brauner Butter, grüner Salat	½ Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieff		Mohrrüben — Äpfel	Brühe mit Mark und Tomatenscheiben, Kartoffelklöße * mit Backobst	Brötchen	Gebratene Leber Spinat, Kartoffeln	
Mittwoch	Haferflocken		Grüne Gurke — Apfelsine	Schweinerippchen mit Kohlrüben und Kartoffeln eingekocht, gemischtes Kompott	Schrippen	2 Schritten mit Petersilienbutter, 1 Banane	
Donnerstag	Grieff		Getrockn. Pflaum. — Äpfel	Brühe mit Einlage von Mohrrüben u. ig. Kohlrabi, Schellfisch mit Senfbutter, Salat mit Sahne	Zwieback	Tomatenauflauf mit Brot	
Freitag	Haferflocken		Kohlrüben — Mandar. Datteln	Petersiliensuppe, Schnitzel, Schwarzwurzel, Apfelmus	Brötchen	1 Schnitte mit Käse, Apfelbeignets	
Sonnabend	Grieff		Blumenkohl — Bananen Feigen	Weißer Bohnen mit Äpfeln und Speck, Dusch. Beefsteak, Quarkspeise	Schrippen	Kümmelkartoffeln, 1 gek. Ei, Sahnenjoghurt mit Zucker	
Sonntag	Haferflocken		Äpfel — Apfelsine	Nierensuppe, gebr. Huhn, Blumenkohl, Vanillespeise, Saft	Sandforte	1 Tomaten- u. 1 Käseschnitte, 2 Mandar., 1 Fl. Malzbier	

Woche vom 31. März bis 6. April 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Getr. Birnen — Bananen Feigen	Poln. Crasy *, Salat mit Sahne, Schokoladenspeise	Kaffee Brötchen	Kartoffelklöße * mit Spinat	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Kohlrüb. — Äpfel	Brühe mit Tomaten und Wirsing, Speckklöße mit Apfelkompott	Zwieback	2 Schnittten Ei in Re- moulade, Salat mit Öl	
Mittwoch	Grieß		Grüne Gurke — Apfelsin.	Brühe mit Einlage von Reis und Mohrrüben, Rouladen, Gurken- salat	Schrippen	Bratkartoffel, Sellerie- salat	
Donners- tag	Hafer- flocken		Mohrrüb. — Mandar. Datteln	Nierensuppe, Hecht gespießt ge- braten, Salat mit Mayonnaise	Brötchen	2 Schnittten mit Eiauf- strich, 1 Banane	
Freitag	Grieß		Blumen- kohl — Äpfel	Rhabarbersuppe, Königsberger Klops, Bananennütle	Zwieback	1 Schnittte mit Käse, Grießauflauf	
Sonn- abend	Hafer- flocken		Kohlrüb. — Mandar. Bananen	Hammelfleisch, junger Kohlrabi, Kartoffeln eingekocht, Stipp- milch	Schrippen	Warmer Kartoffelsalat, 1 gekochtes Ei, 1 Apfel- sine	
Sonntag	Grieß		Äpfel — Apfelsin.	Lebersuppe, Schweinebraten, Rot- kohl, Zitronencreme	Käse- kuchen	2 Schnittten Reichtsa- lat, Tomate, 1 Banane, 1 Flasche Malzbier	



Woche vom 7. April bis 13. April 1930<sup>1</sup>.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost <sup>2</sup>	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Haferflok- kensusuppe	} Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotscnmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Grüne Gurke — Mandar. Datteln	Petersiliensuppe, geschmorte und gespökte Leber*, Salat mit Sahne	Kaffee Brötchen	Bunter Salat, 1 gek. Ei	} 1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieff		Mohrrüb. — Apfelsin.	Kohlrabisuppe, Zungenragout, Rhabarber	Zwieback	Blumenkohlaufauf mit Sauce	
Mittwoch	Hafer- flocken		Blumen- kohl — Äpfel	Spinatsuppe, Aufauf von Wir- singkohl, Kartoffeln und Rind- fleisch, Mohnpielen	Schrippen	2 Schnitten mit weiß. Käse und Kümmel, 1 Banane	
Donners- tag	Grieff		Radies- chen — Mandar. Feigen	Brotssuppe, Fischklops, Gurken- salat	Brötchen	Spinat, Setzei, Pellkar- toffeln	
Freitag	Hafer- flocken		Sauerkohl — Äpfel	Zitronensuppe, Semmelköße, Bir- nenkompott	Zwieback	Reis, gefüllte Tomaten	
Sonn- abend	Grieff		Kohlrüb. — Mandar. Bananen	Brühe mit Tomaten, Blumenkohl und Wirsing, gewürztes Rinder- herz*, Salat mit Zitrone und Öl	Schrippen	Pellkartoffeln, grüne Gurke mit Sahne	
Sonntag	Hafer- flocken		Äpfel — Apfelsin.	Nudelsuppe mit Petersilie, Kalbs- braten, Schwarzwurzel, Mokka- creme	Frankfurter Kranz	2 Schnitten mit Tomate und 1 Ei, 1 Flasche Malzbier, 1 Banane	

<sup>1</sup> Zu den mit \* versehenen Gerichten sind Rezepte am Schluß des Buches beigefügt.

<sup>2</sup> Das Obst der 10 Uhr-Rohkost kann auch am Schluß der Mittagmahizeit eingenommen werden.

Woche vom 14. April bis 20. April 1930.

7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 $\frac{1}{2}$ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 $\frac{1}{2}$ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dieke Grieß- suppe	Radies- chen — Äpfel	Weißbiersuppe *, geschmorte Kalbsmilch, Salat mit Sahne	Kaffee Zwieback	Reisauflauf mit Äpfeln	} $\frac{1}{8}$ Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken	Kohlrüb. — Mandar. Datteln	Auflauf von jungen Kohlrabi, Kartoffeln, Hammelfleisch, Apfelmüslé	Brötchen	Bratkartoffeln, Sellerie- gemüse	
Mittwoch	Grieß	Grüne Gurke — Apfelsin.	PichelsteinerFleisch, Buttermilch- speise, Vanillesauce	Schrippen	2 Schnittten, Radies- chensalat, 1 Banane	
Donners- tag	Hafer- flocken	Sauer- kohl — Äpfel	Gemüsesuppe, Rindfleischpudding, Champignonsauce, Salat mit Öl	Zwieback	Haferflockenbrätlinge*, Spinat	
Freitag	Grieß	Kohlrüb. — Mandar. Feigen	Tomatensuppe, buntes Gemüse, Milchgelee	Brötchen	Bratkartoffeln, 1 Ei, Mohrrüben	
Sonn- abend	Hafer- flocken	Blumenk. — Bananen Mandar.	Szegediner Gulasch *, Kartoffeln, Rhabarber	Schrippen	Makkaroniauflauf, To- matensauce, Apfel- kompott	
Sonntag	Grieß	Äpfel Apfelsin.	Brühe mit Eierstich und Peter- silie, gebr. Huhn, Blumenkohl, Apfelspeise, Vanillesauce	Mohntorte	2 Schnittten mit Käse, Rettichsalat, Datteln, 1 Flasche Malzbier	

Woche vom 21. April bis 27. April 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Haferflockensuppe	} Malzkaffee mit Milch und Honig oder Zahne, 1 Kernbrötschente mit Butter, Hartig oder Marmelade	Getr. Pflaumen — Mandar. Feigen	Mohrrübensuppe, Kartoffelpuffer, Apfelmus	Kaffee Zwieback	Bratkartoffeln, geschmorte Gurken	} 1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Griß		Gr. Gurke — Apfelsine	Aprikosensuppe *, Schwarzwurzel mit Buttersauce, Rinderfilet, Rhabarber	Brötchen	Kartoffeln mit Äpfeln *	
Mittwoch	Haferflocken		Sellerie — Äpfel	Brötsuppe, Brisolets, Rotkohl, Apfel- und Mohrrübenkompott	Schrippen	2 Schnitten, 1 Tomate u. Kräuterbutter, 1 Banane	
Donnerstag	Griß		Radischen — Mandar. Bananen	Frühlingsuppe, gedämpfte Leber*, Kartoffeln, Rosenkohl, Bananenkompott	Zwieback	Kartoffeln mit Petersiliensauce, Schwarzwurzel gebacken	
Freitag	Haferflocken		Mohrrüb. — Apfelsine	Petersiliensuppe, Fischauflauf* mit Tomatensauce, Salat mit Sahne	Brötchen	Bratkartoffeln, Spinat, 1 Setzei	
Sonabend	Griß		Blumenkohl — Mandar. Datteln	Grießkloßensuppe mit Petersilie, Rindfleisch, Meerrettichsauce, Kartoffeln, Apfelim Schlafrock	Schrippen	Reispudding mit Kohl	
Sonntag	Haferflocken		Äpfel — Apfelsine	Nierensuppe, Frikandeau mit Sahne, Blumenkohl mit brauner Butter, Milchgelee	Butterkuchen	2 Schnitten mit Petersilienbutter, Selleriesalat, 1 Banane, 1 Fl. Malzbier	

Woche vom 28. April bis 4. Mai 1930.

7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Kohlrabi — Bananen Feigen	Linsensuppe, Reis mit Kalbsmilch gebacken, Salat mit Mayonnaise	Kaffee Zwieback	Bratkartoffeln, Toma- tengemüse	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken	Grüne Gurke — Apfelsine	Zwiebelsuppe, Hefenkloße* mit brauner Butter, Zimt und Zucker, Rhabarber	Brötchen	Rohe Bratkartoffeln, jg. Kohlrabi	
Mittwoch	Grieß	Mohrrüb. — Mandar. Datteln	Petersiliensuppe, Schweinebauch gefüllt * mit Backpflaumen, But- termilchspeise, Vanillesauce	Schrippen	2 Schnitten mit Schnitt- lauchbutter, Radies- chen, Feigen	
Donners- tag	Hafer- flocken	Radies- chen — Äpfel	Brühe mit Einlage von Kohlrabi und Mohrrüben, Majorankartoff. mit brauner Butter, Gurkensalat mit Sahne	Zwieback	Kümmelkartoffeln, roter Rübensalat	
Freitag	Grieß	Kohlrüb. — Apfelsine	Schweinefleisch, Mohrrüben, Kar- toffeln, eingekocht. gemischtes Kompott	Brötchen	1 Schmitte mit Käse, ge- füllte Kartoffeln	
Sonn- abend	Hafer- flocken	Mohrrüb. — Mandar. Bananen	Brühe mit Einlage von Schwarz- wurzeln, Tomate u. Reis, Kalbsfri- kassée, Blumenkohl, Aprikosen- kompott	Schrippen	Pellkartoffeln, Butter, weißer Käse mit Schnittlauch	
Sonntag	Grieß	Äpfel — Datteln	Einlaufsuppe mit Petersilie, Schweinefilet mit Sahnesauce, Rotkohl, Grießspeise, Saft	Bienen- stich	2 Schnitten mit Radies- chen, Tomate, 1 Apfel- sine, 1 Flasche Malzbier	

Woche vom 5. Mai bis 11. Mai 1930<sup>1</sup>.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost <sup>2</sup>	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Hafer- flocken- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbratschnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Rettich — Apfelsine	Hammelfleisch, grüne Bohnen, Kartoffeln eingekocht, Rha- barber	Kaffee Brötchen	1 Schnitte mit Schwein- zerkäse, 2 Kartoffel- hörnchen	} $\frac{1}{8}$ Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieff		Jg. Mohr- rüben — Äpfel	Sauerampfersuppe *, gebackene Reisklöße mit geschmortem Obst	Zwieback	Frühkartoffeln in But- ter und Petersilie ge- schwemmt, Gurkensalat mit Sahne	
Mittwoch	Hafer- flocken		Radies- chen — Mandar- Datteln	Schmorbraten, Kartoffelsalat mit Radieschen, Obstsalat	Schrippen	2 Schnitten, grüne Gur- ke, Radieschen, 1 Ap- felsine	
Donners- tag	Grieff		Kohlrabi — Kirschen	Brühe mit Einlage von Mohr- rüben, Erbsen und Grieß, Königs- berger Klops, Salat mit Sahne	Brötchen	Kümmelkart., junges Kohlrabigemüse	
Freitag	Hafer- flocken		Grüne Gurke — Bananen	Frühlingsuppe, Fischrikadellen, Gurkensalat mit Öl und Zitrone	Zwieback	Kartoffelbrei, gedämpf- te Rüben	
Somn- abend	Grieff		Sauer- kohl — Apfelsine	Apfelsuppe, Rindfleisch mit Setzei und Tomate, Stippmilch	Schrippen	Spätzle mit brauner Butter, Kopf- und To- matensalat mit Öl	
Sonntag	Hafer flocken		Äpfel — Kirschen	Nierensuppe, Roastbeef, Spargel mit brauner Butter, Wein-Creme	Pflaumen- kuchen	2 Schnitten mit Sahnen- käse, Tomaten, Feigen, 1 Fl. Malzbier	

<sup>1</sup> Zu den mit \* versehenen Gerichten sind Rezepte am Schluß des Buches beigelegt.

<sup>2</sup> Das Obst der 10 Uhr-Rohkost kann auch am Schluß der Mittagsmahlzeit eingenommen werden.

Woche vom 12. Mai bis 18. Mai 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grießsuppe	Malzkaffe mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Junge Mohrrüb. — Datteln Apfelsine	Aprikosensuppe *, Kalbfleisch mit Petersiliensauce, Kopfsalat	Kaffee Zwieback	Neue Kartoffeln, Spargel mit holländischer Sauce	1/8 Liter Kaffeessahne
Dienstag	Haerflocken		Kohlrabi — Äpfel	Spargelsuppe, Zungenragout, gemischtes Kompott	Brötchen	Blumenkohlauflauf mit Reis, Tomatensauce	
Mittwoch	Grieß		Radieschen — Feigen Bananen	Hammelfleisch, junger Kohlrabi, Kartoffeln eingekocht, Rhabarb.	Schrippen	2 Schmitten, weiß. Käse mit Kümmel, 1 Apfel	
Donnerstag	Haerflocken		Grüne Gurke — Apfelsine	Petersiliensuppe, Rotzunge gebacken, Gurkensalat	Zwieback	Warmer Kartoffelsalat, 1 gekochtes Ei	
Freitag	Grieß		Sauerkohl — Äpfel	Brühe mit Einlage von Kohlrabi und Reis, Schmitzel, Spargel, Mohrrüben, Erbsen gemischt, Apfel- und Bananenkompott	Brötchen	Makaroni mit Käse gebacken, Schwarzwurzelgemüse	
Sonabend	Haerflocken		Getr. Pflaum. — Apfelsine	Spinatsuppe, geschmorte Schweinenieren *, Apfelsmus	Schrippen	Neue Kartoffeln, Rührei, Kopfsalat	
Sonntag	Grieß		Äpfel Mandeln Feigen	Nudelsupp. m. Peters., Kalbsnierenbraten *, Spargel m. braun. Butter, Schokoladenspeise, Schlagsahne	Mohnkuchen	2 Schmitten mit Sahnenkäse u. Gurke, 1 Ban., 1 Fl. Malzbier	

Woche vom 19. Mai bis 25. Mai 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Haferflockensuppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Reitlich — Bananen Feigen	Blumenkohl- suppe, Haschee von Kalbfleisch, Salat mit Sahne	Kaffee Brötchen	Pellkartoffeln, weißer Käse mit Schnittlauch, Butter	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieff		Junge Morrüb. — Erdbeeren	Hammelfleisch, grüne Bohnen, Kartoffeln eingekocht, Rhabarb.	Zwieback	1 Schmitte mit Sahnen- käse, gefüllte Kartoff.	
Mittwoch	Haferflocken		Kohlrabi — Äpfel	Brühe mit Nudeln und Petersilie, Brisolettis, Spargel mit brauner Butter, Apfelsmus	Schrippen	Spinatauflauf, 1 Setzei	
Donners- tag	Grieff		Grüne Gurke — Kirschen	Spinatsuppe, gefüllte Eierkuchen	Brötchen	Vegetar. Kotelett *, Blumenkohl-gemüse	
Freitag	Haferflocken		Sauer- kohl — Bananen Feigen	Schweinefleisch, junge Mohrrüben, Kartoffeln eingekocht, Kompott aus Äpfeln und Mohrrüben *	Zwieback	2 Schnittten, Spargel- salat	
Sonn- abend	Grieff		Radies- chen — Erdbeeren	Tomatensuppe, Pichelsteiner aus Gemüse, Rhabarber	Schrippen	Neue Kartoffeln, Gur- kensalat mit Sahne	
Sonntag	Haferflocken		Äpfel — Apfel- sine	Brühsuppe mit Eierstich, gebr. Huhn, Spargel mit br. Butter, Apfelspeise, Vanillesauce	Hefe- kuchen	2 Schnittten mit Peter- silienbutter, 1 Tomate, 1 Apfelsine, 1 Fl. Malz- bier	

Woche vom 26. Mai bis 1. Juni 1930.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 1/2 Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 1/2 Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Radies- chen — Äpfel	Sauerampfersuppe *, gefüllter Kohl, Apfel- und Mohrrüben- kompott *	Kaffee Brötchen	Bechamelkartoffeln, Salat mit Zitrone u. Öl	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Mohr- rüben Erbsen — Feigen Bananen	Apfelminensuppe *, Karbonade, Spargel mit brauner Butter, Apri- kosenkompott	Zwieback	Neue Kartoffeln, Speck mit Zwiebelgebraten u. Bohnensalat	
Mittwoch	Grieß	Grüne Gurke — Erd- beeren	Spargelsuppe, Schweinerippchen in Bier *, Gurkensalat mit Sahne	Schrippen	2 Schnittten m. Kräuter- butter u. Tomate, Fei- gen		
Donners- tag	Hafer- flocken	Kohlrabi — Apfel- sinen	Kalbfleisch, Tomatensauce, Blu- menkohl, Buttermilchspeise, Vanillesauce	Brötchen	1 Schnittte mit Sahnen- käse, Grießbrei, Rha- barberkompott		
Freitag	Grieß	Rettich — Kirschen	Bratfisch, Salat mit Sahne, Rha- barberspeise	Zwieback	Kümmelkartoffel, gem. Gemüse		
Sonn- abend	Hafer- flocken	Sauer- kohl — Bananen Datteln	Braune Suppe, Szegediner Gu- lasch *, Obstsalat	Schrippen	Bunter Salat, 1 gek. Ei		
Sonntag	Grieß	Äpfel — Apfelsine	Einlaufsuppe mit Petersilie, Schweinebraten, Rotkohl, Mokka- creme *	Schlitz- kuchen	2 Schnittten, Radischen, w. Käse mit Kümmel, 1 Fl. Malzbier		



Woche vom 2. Juni bis 8. Juni 1930<sup>1</sup>.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost <sup>2</sup>	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Haferflockensuppe	} Malzkaffee mit Milch und Honig oder Marmelade Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter,	Kohlrabi — Kirschen	Rindfleisch, Kohlrabi gemischt mit Mohrrüben, Stippmilch	Kaffee Brötchen	2 Schnitten, Ei in Mayonnaise, grüner Salat	} 1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieß		Mohrrüben — Bananen	Brühe mit Wirsing und Tomaten, Beefsteak, Spargel m. br. Butter, Erdbeeren mit Sahne	Zwieback	Bratkartoffeln, 1 Setzei Bohnensalat	
Mittwoch	Haferflocken		Sauerkohl — Apfelsine	Brühkartoffeln mit viel Grünzeug, Arme Rätter, Erdbeer- u. Kirschkompott	Kuchen	2 Schnitten mit Rettich und Tomate	
Donnerstag	Grieß		Grüne Gurke — Erdbeeren	Mandelmilchsuppe, Auflauf von Kartoffeln, gr. Bohnen, Hammelfleisch, Kirschkompott	Brötchen	Pellkartoffeln, Rührei, Salat mit Sahne	
Freitag	Haferflocken		Rettich — Äpfel	Vanillesuppe, Kalbsrikassee, Blumenkohl, Rhabarber	Zwieback	Sahnekartoffeln*, 1 gek. Ei	
Sonntagabend	Grieß		Radischen — Kirschen	Brühe mit Blumenkohl, Sellerie und Tomate, Kartoffelpuffer, Apfelmus	Kuchen	Reis a la Trautmannsdorf mit geschm. Erdbeeren	
Sonntag	Haferflocken		Äpfel — Apfelsine	Brühe mit Klößchen und Petersilie, Kalbsbraten, Spargel mit holländischer Sauce, Milchgelee	Frankfurter Kranz	2 Schnitten mit Schnittlauch und Radieschen, 1 Apfelsine, 1 Fl. Malzbier	

<sup>1</sup> Zu den mit \* versehenen Gerichten sind Rezepte am Schluß des Buches beigelegt.

<sup>2</sup> Das Obst der 10 Uhr-Rohkost kann auch am Schluß der Mittagsmahlzeit eingenommen werden.

Woche vom 9. Juni bis 15. Juni 1930.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 1/2 Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 1/2 Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Grieß	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Grüne Gurke — Aprikosen	Kirschsuppe *, Schweinebraten Rotkohl, Stachelbeeren	Kaffee Brötchen	1 Schmitte mit Schweizerkäse, gefüllte Eierkuchen	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Haferflocken		Mohrrüben — Kirschen	Zitronensuppe, Gulasch von Kalbfleisch, Gurkensalat mit Sahne	Zwieback	Haferflockenbrätlinge *, Spinat	
Mittwoch	Grieß		Kohlrabi — Äpfel	Schweinefleisch, Mohrrüben, Kartoffeln eingekocht, Apfelmus	Schrippen	2 Schmitten m. Sahnenkäse und Radieschen, Banane	
Donnerstag	Haferflocken		Rettich — Erdbeeren	Bratfisch, Salat mit Sahne, Grießspeise, Saft	Brötchen	Pellkartoffeln, Tomatengemüse, Sahnejoghurt	
Freitag	Grieß		Radieschen — Apfelsine	Brühe mit Kohlrabi u. Mohrrüben, Kotelett ged., Salat mit Öl und Zitrone	Zwieback	Blumenkohlauflauf mit Kartoffeln	
Sonntagabend	Haferflocken		Mohrrüb. — Aprikos.	Spinatsuppe, Frikassee von Huhn, Blumenkohl, Rhabarber	Schrippen	Bauernfrühstück, Kopfsalat	
Sonntag	Grieß		Äpfel — Apfelsine	Gemüsesuppe, Sauerbraten, Schmorkohl, Grießspeise, Saft	Butterkuchen	2 Schmitten, Tomate, Rettich, Kirschen, 1 Flasche Malzbier	

Woche vom 16. Juni bis 22. Juni 1930.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 ½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 ½ Uhr Abdensen	8 Uhr
Montag	Dicke Haferflockensuppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Sauerkohl — Bananen Datteln	Brühe m. Sellerie, grünen Bohnen u. Tomaten, Rinderbraten, Schmorgurken, Stachelbeeren	Kaffee Zwieback	Gebackener Reis mit Champignonsauce	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieff		Mohrrüb. — Kirschen	Gelbe Rübensuppe, Hammelbraten, grüne Bohnen, Kartoffeln, Kirschenkompott	Brötchen	Kartoffeln i. Petersiliensauce, 1 gekochtes Ei	
Mittwoch	Haferflocken		Kohlrabi — Erdbeeren	Rhabarbersuppe, falscher Hase, Mohrrüben, Erdbeeren mit Sahne	Schrippen	2 Schnitten mit Schweizerkäse, 1 Tomate, Kirschen	
Donnerstag	Grieff		Gurke — Aprikos.	Rinderbrust, Wirsingkohl, Kartoffeln, Obstsalat	Zwieback	Rohe Bratkartoffeln, 1 Setzei, grüne Bohnen und Tomatensalat	
Freitag	Haferflocken		Rettich — Bananen Feigen	Kirschsuppe, Schweinenieren *, geschmort, Gurkensalat	Brötchen	1 Schmitte mit Schweizerkäse, Mondaminspeise, Kirschkompott	
Sonntagabend	Grieff		Radischen — Kirschen	Brühe mit Wirsing und Tomaten, Rotzunge, Obstsalat *	Schrippen	Neue Kartoffeln, Gurkensalat mit Sahne	
Sonntag	Haferflocken		Äpfel — Apfelsine	Petersiliensuppe, gefüllte Kalbsbrust, Spargel m. brauner Butter, Schokoladensuppe, Schlagsahne	Kirschkuchen	2 Schnitten, Radischen, weißer Käse mit Kimmelmel, Erdbeeren, 1 Fl. Malzbier	

Woche vom 23. Juni bis 28. Juni 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	} Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Retiich — Aprikos.	Obstsuppe, Pichelsteiner Fleisch, Erdbeeren geschmort	Kaffee Brötchen	Breikartoffeln, Auflauf von Spargel und To- maten	} 1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Sauer- kohl — Bananen Feigen	Brühe mit Tomaten und Spargel, HefeklöÙe mit brauner Butter, Zimt und Zucker *, Kirschen ge- schmort	Zwieback	1 Schmitte m. Schweizer- käse, arme Ritter, Ap- felmus	
Mittwoch	Grieß		Mohr- rüben — Erdbeer.	Rhabarbersuppe, Breikartoffeln, gefüllte Tomaten, Stachelbeer- kompott	Schrippen	2 Schnitten mit Sahnen- käse, Radieschen, Kir- schen	
Donners- tag	Hafer- flocken		Kohlrabi — Kirschen	Braune Suppe, Brisoletts, Spar- gel mit brauner Butter, Obstsalat	Brötchen	Eierkuchen mit Cham- pignonfüllung, Kopf- salat	
Freitag	Grieß		Gurke — Pflrsich	Gebratenes Huhn, Salat m. Sahne, Rhabarber	Zwieback	Reis a la Trautmanns- dorf mit geschmorten Erdbeeren	
Sonn- abend	Hafer- flocken		Mohrrüb. — Kirschen	Bratfisch, Kopf- und Tomaten- salat, gemischtes Kompott *	Schrippen	Gebackener Blumenkohl mit Kartoffeln, Salat mit Sahne	
Sonntag	Grieß		Äpfel — Aprikos.	Brühe mit Spargel und Petersilie, Rinderfilet, Schmorkohl, Zitronencreme	Erdbeertorte	2 Schnitten, Käse, Kir- schen, 1 Fl. Malzbier	

Woche vom 29. Juni bis 6. Juli 1930 1.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost <sup>2</sup>	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abdensen	8 Uhr
Montag	Dicke Haferflockensuppe	} Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Birnen Blau- beeren	Zwiebelsuppe *, Fleischvögel *, Salat mit Sahne	Kaffee Schrippen	Peilkartoffeln, Spinat, Setzei	} 1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Griß		Mohrrüb. — Pflirsich	Tomatensuppe, Kartoffelkloße * mit geschmortem Obst	Zwieback	2 Schnitten, Ei in Ma- yonnais, grüner Salat	
Mittwoch	Hafer- flocken	Kohlrabi — Erdbeer.	Gulasch von Rindfleisch, Kohl- rabi-, Spargel-, Mohrrüben- gemüse, Kirschenkompott	Brötchen	Kümmelkartoffeln, Salat mit Sahne		
Donners- tag	Griß	Gurke — Stachel- beeren	Buntes Gemüse * ohne Fleisch. Grießspeise mit geschmorten Erd- beeren	Schrippen	2 Schnitten, Sahnenkäse, Rettichsalat *, 1 Pflir- sich		
Freitag	Hafer- flocken	Radies- chen — Johannis- beeren	Kohlaufauf von Hammelfleisch und Kartoffeln *, Rhabarber	Zwieback	Petersilienkartoffeln, Erbsengemüse		
Sonn- abend	Griß	Birnen Himbeer.	Brühkartoffeln mit viel Grünzeug, Mondaminspeise, Erdbeeren und Kirschen geschmort	Brötchen	1 Schnitte mit Käse, Kümmelröllchen, Salat mit Öl		
Sonntag	Hafer- flocken	Äpfel — Aprikos.	Weißbiersuppe, Schweinefilet, Spargel mit brauner Butter, Mokkaecreme	Kuchen mit Sauerkirsch.	2 Schnitten, Radieschen, Pflirsich, 1 Fl. Malzbier		

<sup>1</sup> Zu den mit \* versehenen Gerichten sind Rezepte am Schluß des Buches beigefügt.

<sup>2</sup> Das Obst der 10 Uhr-Rohkost kann auch am Schluß der Mittagsmahlzeit eingenommen werden.

Woche vom 7. Juli bis 13. Juli 1930.

7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grießsuppe	Kohlrabi — Kirschen	Brühe mit Tomaten und Kohlrabi, Zungenragout, Salat mit Sahne	Kaffee Brötchen	Pellkartoffeln, Butter, weißer Käse, Schnittlauch	} 1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Haferflocken	Sellerie — Pfirsich	Blaubeersuppe mit Grießklößen *, Sahneschnitzel, Gurken- und Tomatensalat	Zwieback	Spinatpudding mit Kartoffeln	
Mittwoch	Grieß	Mohrrüb. — Aprikosen	Schweinefleisch, Schoten und Mohrrüben, Rhabarber	Schrippen	2 Schnitten, Tomatensalat, Kirschen	
Donnerstag	Haferflocken	Gurke — Erdbeer.	Kirschsuppe *, geschmortes Rinderherz *, Salat mit Zitrone und Öl	Brötchen	Spagettiauflauf mit Käse und Tomaten	
Freitag	Grieß	Rettich — Johannisbeeren	Hammelfleisch, grüne Bohnen, Kartoffeln, Blaubeerkompott	Zwieback	Bratkartoffeln, Schmor Gurken	
Sonntag	Haferflocken	Birnen Stachelbeeren	Brühe mit Mohrrüben und Petersilie, Semmelkloß, gemischtes Kompott	Schrippen	Pellkartoffeln, Speckwürfel mit Zwiebeln gebraten, 1 Satte dicke Milch	
Sonntag	Grieß	Äpfel — Pfirsich	Obstsuppe, Frikandeau, Spargel mit brauner Butter, Aprikosencreme	Aprikosentorte	2 Schnitten, Rettich, Pfirsich, 1 Fl. Malzbier	

} Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter, Honig oder Marmelade

Woche vom 14. Juli bis 20. Juli 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 1/2 Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 1/2 Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Haferflockensuppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitze mit Butter, Honig oder Marmelade	Mohrrüb. — Stachelbeeren	Johannisbeersuppe mit Grießklößen, Rinderschmorbraten, Selleriesalat	Kaffee Zwieback	Pellkartoffeln, Kraut *	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieß		Blumenkohl — Kirschen	Brühe mit Kohlrabi und Tomaten, Reisklöße, gem. Kompott	Schrippen	Rohe Kartoffeln gebraten, Sauerampfersalat mit Sahne	
Mittwoch	Haferflocken	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitze mit Butter, Honig oder Marmelade	Sellerie — Erdbeer.	Gemüsesuppe, Schnitzel, Kohlrabi mit Sahne, Birnenkompott	Brötchen	2 Schnitten, Tomate, 2 Birnen	1/8 Liter Kaffeesahne
Donnerstag	Grieß		Gurke — Johannisbeeren	Zitronensuppe, Bratwurst, Spinat, Stippmilch	Zwieback	Tomatenreis	
Freitag	Haferflocken	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitze mit Butter, Honig oder Marmelade	Birnen Stachelbeeren	Nierensuppe, Flundern gebraten, Salat mit Sahne	Schrippen	2 Butterschnitten, Erdbeeren mit Zucker	1/8 Liter Kaffeesahne
Sonntag	Grieß		Rettich — Stachelbeeren	Schokoladensuppe, ged. Koteletts, Bohnen- und Tomatensalat	Brötchen	Bratkartoffeln, 1 Setzei, Gurkensalat mit Sahne	
Sonntag	Haferflocken	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitze mit Butter, Honig oder Marmelade	Äpfel — Kirschen	Weinsuppe mit Makronen, Huhn gebraten, Schoten und Mohrrüben, Milchgelee	Käsekuchen	2 Schnitten, weiß Käse, Kirschen, 1 Fl. Malzbier	1/8 Liter Kaffeesahne

Woche vom 21. Juli bis 27. Juli 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 ½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 ½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Malzkaffee mit Milch und Honig oder Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter, Hirsen, 1 Kernbröckchen mit Marmelade	Radies- chen — Johannis- beeren	Brechbohnen mit Birnen u. Speck, Kartoffeln, Blaubeercompott	Kaffee Schrippen	Pellkartoffeln, Kohl mit Sahne	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Kohlrabi — Birnen	Rhabarbersuppe, dtisch. Beefsteak, Salat, Spinatsalat mit Sahne, Jo- hannisbeeren mit Zucker	Brötchen	Kohlrabipudding mit Kartoffeln	
Mittwoch	Grieß		Äpfel — Stachel- beeren	Blaubeersuppe * mit Klößchen, Rippespeer mit Backpflaumen *, Gurkensalat	Zwieback	2 Schnitten, Radieschen, Johannisbeeren	
Donners- tag	Hafer- flocken		Birnen — Him- beeren	Brühe mit Wirsing und Tomaten, Leber gebraten, Kartoffelsalat, gemischtes Kompott	Schrippen	Pellkartoffeln, Rührei mit Schnittlauch, 1 Satte dicke Milch	
Freitag	Grieß		Retlich — Erd- beeren	Apfelsuppe, Kotelett gebraten, Salat mit Sahne	Brötchen	2 Butterschnitten, Blau- beeren mit Milch	
Somm- abend	Hafer- flocken		Sellerie — Pflaumen	Blumenkohl m. saurer Sahnesauce, Kartoffeln, Hefepflanze mit brau- ner Butter, Zimt und Zucker *	Zwieback	Petersilienkartoffeln, 1 gekochtes Ei	
Sonntag	Grieß		Äpfel — Apri- kosen	Zitronensuppe, Kalbsbraten, Spar- gel mit brauner Butter, Grieß- speise, Saft	Butter- kuchen	2 Schnitten, Rettich- salat, Birnen, 1 Fl. Malzbier	



Woche vom 28. Juli bis 3. August 1930<sup>1</sup>.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost <sup>2</sup>	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Haferflockensuppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Kohlrabi — Himbeeren	Rindfleisch, Wirsingkohl, Kartoffeln, gemischter Obstsalat	Kaffee Brötchen	2 Schnitten, Blaubeeren mit Milch	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Griß		Äpfel — Stachelbeeren	Kohlrabisuppe, Schnitzel, Salat mit Sahne	Zwieback	Pellkartoffeln, Butter, Quark mit Kümmel	
Mittwoch	Haferflocken		Birnen — Blaubeeren	Blaubeersuppe mit Grießklößen, Gulasch, Gurkensalat	Schrippen	1 Schnitte mit Käse, Kümmelkartoffeln, Sahnenjoghurt	
Donnerstag	Griß		Retlich — Erdbeeren	Kirschsuppe, Kalbsfrikassee, Blumenkohl, Birnenkompott	Brötchen	Bratkartoffeln, Setzei, Salat mit Zitrone und Öl	
Freitag	Haferflocken		Sellerie — Pflaumen	Brühe mit grünen Bohnen und Mohrrüben, Schlei mit Dillsauce, Salat mit Sahne	Zwieback	Geschälte Kartoffeln, Spinatsalat mit Sahne	
Sonntag	Griß		Radischen — Birnen	Irish Stew, Johannisbeerkompott	Schrippen	2 Schnitten, Ei in Mayonnaise, Salat	
Sonntag	Haferflocken		Äpfel — Pfirsich	Frühlingsuppe, Roastbeef, grüne Erbsen, Schokoladenspeise, Vanillesauce	Blechkuchen mit sauren Kirschen	2 Schnitten, Tomatensalat, Kirschen, 1 Fl. Malzbier	

<sup>1</sup> Zu den mit \* versehenen Gerichten sind Rezepte am Schluß des Buches beigefügt.

<sup>2</sup> Das Obst der 10 Uhr-Rohkost kann auch am Schluß der Mittagsmahlzeit eingenommen werden.

Woche vom 4. August bis 10. August 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 ½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 ½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrottschmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Tomaten — Johannis- beeren	Brühe mit Kohlrabi und Tomaten, geschmorte Schweineieren *, Salat mit Öl und Zitrone	Kaffee Zwieback	1 Schnitte mit Peter- silienbutter, 2 gefüllte Eierkuchen	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Kohlrabi — Blau- beeren	Sauerampfersuppe *, Kartoffeln in Butter u. Petersilie geschwenkt, Schoten und Mohrrüben, Grießsp. mit geschmorten Kirschen	Brötchen	Pellkart., Weißkäse und Schnittlauch, Butter	
Mittwoch	Grieß	Mohr- rüben — Stachel- beeren	Kotelett, gebraten, Kohlrabi, Aprikosenkompott	Schrippen	2 Butterschnitten, ein- gezuckerte Blaubeeren		
Donners- tag	Hafer- flocken	Blumen- kohl — Birnen	Zitronensuppe, Rinderschmorbra- ten, Bohnen- und Tomatensalat, rote Grütze mit Milch	Zwieback	Kartoffelsalat mit Meer- rettich *, 1 gekocht. Ei		
Freitag	Grieß	Sellerie — Him- beeren	Himbeersuppe, Frikadellen, Wir- singsalat *	Brötchen	Bratkartoffeln, Toma- tengemüse*		
Sonn- abend	Hafer- flocken	Radies- chen — Pflaumen	Blaubeersuppe mit Grießklößen *, grüne Bohnen mit weiß. Bohnen und Speck, gemischtes Kompott	Schrippen	Pellkartoffeln, Gurken- salat m. Sahne, 1 Setzei		
Sonntag	Grieß	Äpfel Birnen	Nierensuppe, Schweinebraten, Rot- kohl, Karamellecreme	Streusel- kuchen	2 Schnitten, 1 Tomate, 1 Birne, 1 Fl. Malzbier		

\* 2

Woche vom 11. August bis 17. August 1930.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 ½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 ½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Haferflockensuppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Mohrrüben — Stachelbeeren	Pfirsichsuppe, Rindfleisch in Zwiebeln, Wirsingssalat, Blaubeerkompott	Kaffee Brötchen	Kartoffelbrei, gefüllte Tomaten	1/8 Liter Kaffeessahne
Dienstag	Grieß		Kohlrabi — Kirschen	Brühe mit Tomaten und Kohlrabi, Kartoffelklöße mit geschmortem Obst.*	Zwieback	2 Schnitten, 1 gekochtes Ei, Birnen	
Mittwoch	Haferflocken		Radischen — Pflaumen	Vanillesuppe, Fleischvögel*, Salat mit Sahne	Schrippen	1 Schnitte mit Käse, rote Grütze von sauren Kirschen, Vanillesauce	
Donnerstag	Grieß		Sellerie — Stachelbeeren	Salatsuppe, Schweinefleisch in Bier*, Selleriesalat	Brötchen	Pellkartoffeln, Zwiebelsauce mit Tomaten	
Freitag	Haferflocken		Blumenkohl — Johannisbeeren	Kirschsuppe, Rindfleisch mit Ei und Tomate*, Stippmilch	Zwieback	2 Schnitten, Käse, Weintrauben	
Sonntag	Grieß		Rettich — Pflaumen	Lauchsuppe*, Königsberger Klops, Salat mit Sahne	Schrippen	Pellkartoffeln, Weißkäse mit Schnittlauch, Butter	
Sonntag	Haferflocken		Äpfel — Birnen	Grießsuppe mit Petersilie, Hamelbraten, Kohlrabi, Kirschereme	Pflaumenkuchen	2 Schnitten, Radieschen, Kirschen, 1 Fl. Malzbier	

Woche vom 18. August bis 24. August 1930.

7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Sellerie — Pflaumen	Schweinefleisch, Schoten und Mohrrüben mit Kartoffeln eingekocht, Pflaumenkompott	Kaffee Zwieback	1 Schmitte mit Käse, bunter Salat	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken	Kohlrabi — Birnen	Pilzsuppe, Sahnenschnittel, Salat mit Öl	Brötchen	Pellkartoffeln, Butter, w. Käse mit Kümmel	
Mittwoch	Grieß	Mohr- rüben — Stachel- beeren	Kirschsuppe *, Huhn gebraten, Blumenkohl, Johannisbeerkompott	Schrippen	2 Schnitten, Rettich- salat *, Aprikosen	
Donners- tag	Hafer- flocken	Radies- chen — Pflaumen	Sauerampfersuppe *, Rindfleisch mit Äpfeln, Birnensalat	Zwieback	Bratkartoffeln, 1 Setzei, Gurkensalat mit Sahne	
Freitag	Grieß	Rettich — Birnen	Brühe mit grünen Bohnen und Tomaten, gebratener Fisch, Grießspeise mit sauren Kirschen	Brötchen	Majorankartoffeln, To- matensalat, Sahn- joghurt	
Sonn- abend	Hafer- flocken	Blumen- kohl — Pfirnsich	Tomatensuppe, pikanter Auflauf von Kartoffeln u. grünen Bohnen, gemischtes Kompott	Schrippen	Pellkartoffeln, Mohr- rüben und Kohlrabi- gemüse	
Sonntag	Grieß	Äpfel — Aprikos.	Rahmsuppe, Frikassee von Kalbfleisch mit Champignons, Buttermilchspeise, Vanillesauce	Napfkuchen	2 Schnitten, Radies- chen, Pflaumen, 1 Fl. Malzbier	

Woche vom 25. August bis 31. August 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 1/2 Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 1/2 Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Hafer- flocken- suppe	Malzkaffee mit Milch und Saure, 1 Kernbrotschmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Radies- chen — Birnen	Apfelsuppe, Rinderbraten, Schmor- gurken, Traubenkompott	Kaffee Brötchen	Reisauflauf mit Tomate	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieff		Sellerie — Blau- beeren	Hamburger Obstsuppe, Kalbs- gulasch, Gurkensalat mit Sahne	Zwieback	Vegetar. Kotelett *, Mohrrüben	
Mittwoch	Hafer- flocken		Retlich — Aprikos.	Kürbissuppe, Kartoffelauflauf mit Käse, Rhabarber	Schrippen	2 Schnitten, 1 gek. Ei, 1 Birne	
Donners- tag	Grieff		Kohlrabi — Pflirsche	Kümmelsuppe *, Lungenragout mit Champignons, Pfirsichkom- pott	Brötchen	Spinauflauf mit Kar- toffeln	
Freitag	Hafer- flocken		Mohrrüb. — Trauben	Endiviensalatsuppe, falscher Hase, Selleriesalat	Zwieback	Pichelsteiner nur aus Gemüse, Kartoffeln	
Sonn- abend	Grieff		Blumen- kohl — Birnen	Hammelfleisch, grüne Bohnen, Kartoffeln eingekocht, Obstsalat	Schrippen	Kartoffeln, Kohlrabi in Etersauce	
Sonntag	Hafer- flocken		Äpfel — Aprikos.	Petersilensuppe, Rinderfilet, ge- mischtes Gemüse, Zitronencreme	Bienen- stich	2 Schnitten, Radieschen Trauben, 1 Fl. Malzbier	

Woche vom 1. September bis 7. September 1930<sup>1</sup>.

7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost <sup>2</sup>	12 $\frac{1}{2}$ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 $\frac{1}{2}$ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Haferflockensuppe	Tomaten — Trauben	Apfelsuppe *, Pichelsteinerfleisch, Birnenkompott	Kaffee Zwieback	1 Schnitte mit Käse, Apfelbeignet	} $\frac{1}{8}$ Liter Kaffeesahne
Dienstag		Sellerie — Aprikosen	Blumenkohluppe, Haschee von Kalbfleisch, Salat mit Sahne	Brötchen	Bratkartoffeln, 1 Setzei, Tomatensalat	
Mittwoch	Haferflocken	Blumenkohl — Äpfel	Schweinefleisch, Schoten und Mohrrüben, Kartoffeln, Preiselbeeren mit Birnen	Schrippen	2 Schnitten, Radieschen, Pflaumen	
Donnerstag	Grieß	Radieschen — Pflirsich	Vanillesuppe, Kotelett, Steinpilze, Traubenkompott	Zwieback	Pellkartoffeln, Schmor- gurken	
Freitag	Haferflocken	Mohrrüb. — Birnen	Gemüsesuppe, Schlei mit Butter, Kartoffeln, Salat mit Sahne	Brötchen	Bratkartoffeln, Spinat- salat mit Sahne	
Sonntag	Grieß	Kohlrabi — Trauben	Pflaumensuppe, gefüllte Tomaten, Breikartoffeln, Quarkspeise	Schrippen	Pellkartoffeln, Weißkäse mit Schnittlauch, Butter	
Sonntag	Haferflocken	Äpfel — Aprikos.	Weinsuppe, Wild, Rotkohl, Ka- caocreame *	Pflaumen- kuchen	2 Schnitten mit Schnitt- lauchbutter, Birnen, 1 Flasche Malzbier	

<sup>1</sup> Zu den mit \* versehenen Gerichten sind Rezepte am Schluß des Buches beigefügt.

<sup>2</sup> Das Obst der 10 Uhr-Rohkost kann auch am Schluß der Mittagsmahlzeit eingenommen werden.

Woche vom 8. September bis 14. September 1930.

7 Uhr	6 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grießsuppe	Blumenkohl — Pflaumen	Brühe mit Kohlrabi und Tomaten, Poln. Crasy *, Salat mit Sahne	Kaffee Brötchen	Pudding von grünen Bohnen mit Kartoffeln	} <sup>1</sup> / <sub>8</sub> Liter Kaffeesahne
Dienstag	Haferflocken	Radischen — Trauben	Lauchsuppe, Kartoffelklöße *, Preißelbeeren mit Birnen	Zwieback	Bratkartoffeln, 1 Setzei, Gurken und Tomatensalat	
Mittwoch	Grieß	Tomaten — Äpfel	Irish Stew, gemischter Obstsalat *	Schrippen	2 Schnittten mit Käse, Bratäpfel	
Donnerstag	Haferflocken	Retlich — Birnen	Endiviensalatsuppe, geschmorte Schweinenieren *, Kartoffeln und Speck, Gurkensalat mit Öl und Zitrone	Brötchen	Haferflockenbratlinge * mit Spinat	
Freitag	Grieß	Kohlrabi — Pfirsich	Weißer Bohnen mit Äpfeln, Back- pflaumen geschmort	Zwieback	2 Schnittten mit Käse, Birnen	
Sonntag	Haferflocken	Tomaten — Pflaumen	Pflaumensuppe mit Sago, Leber, Kartoffeln, Salat mit Sahne	Schrippen	Pellkartoffeln, Zwiebel- sauce mit Tomaten, Sahnenjoghurt	
Sonntag	Grieß	Äpfel — Birnen	Königinsuppe, Frikandeau, Blu- menkohl, Milchgelee	Napfkuchen	2 Schnittten mit grüner Butter, Pflaumen und Trauben, 1 Fl. Malzb.	

Honig und Sahne, 1 Kernprottschnitte mit Butter,  
Malzkaffee mit Milch und Sahne

Woche vom 15. September bis 21. September 1930.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr <sup>1</sup> / <sub>8</sub> Liter Kaffeesahne
Montag	Dicke Haferflockensuppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Mohrrüb. — Pfirsich	Sauerkohlsuppe *, Schweinefleisch in Bier *, Selleriesalat	Kaffee Zwieback	Pellkartoffeln, Zwiebel-sauce mit Tomaten, Sahnejoghurt mit Zimt und Zucker	
Dienstag	Grieß		Tomaten — Pflaumen	Szegediner Gulasch *, Kartoffeln, Kompott von gemischten Früchten *	Brötchen	2 Schnittten mit Käse, Birnen	
Mittwoch	Haferflocken		Radieschen — Äpfel	Pfirsichsuppe, Frikassee von Huhn, Salat mit Sahne	Schrippen	Makkaroni mit brauner Butter, Zimt und Zucker	
Donners-tag	Grieß		Kohlrabi — Trauben	Breikartoffeln, gefüllte Paprikaschoten, Grießspeise mit Saft	Zwieback	Pellkartoffeln, Butter, Quark mit Kümmel	
Freitag	Haferflocken		Blumenkohl — Birnen	Gemüsesuppe, Fischragout, gebacken mit Kartoffeln, Kopfsalat	Brötchen	Bratkartoffeln, Kohlrabi mit Mohrrüben	
Sonnabend	Grieß		Mohrrüb. — Pflaumen	Rindfleisch, Brühkartoffeln mit viel Grünzeug, arme Ritter, Apfelmus	Schrippen	Brechbohnen mit Birnen, Kartoffeln und Speck	
Sonntag	Haferflocken		Äpfel — Birnen	Einlaufsuppe mit Petersilie, Schweinefilet, Schoten und Mohrrüben, Mokkaecreme *	Kranz-kuchen	2 Schnittten, 1 Tomate, Weintrauben, 1 Flasche Malzbier	



Woche vom 22. September bis 28. September 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 ½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 ½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Blumen- kohl — Trauben	Hammelfleisch, grüne Bohnen, Kartoffeln, Pflaumenkompott	Kaffee Brötchen	Kartoffeln, Gemüse- ragout	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Kohlrabi — Pflirsche	Brühe mit Einlage von Kohlrabi und Tomaten, Zungenragout mit Champignon, Stippmilch	Zwieback	2 Schnitten, Salat mit Mayonnaise	
Mittwoch	Grieß		Mohrrüb. — Pflaumen	Pilzsuppe, falscher Hase, Spinat, Apfelmus	Schrippen	Breikartoffeln, Tomaten mit Käsefüllung	
Donners- tag	Hafer- flocken		Tomaten — Birnen	Kotelets gebraten, Rosenkohl, Preißelbeerkompott	Brötchen	2 Schnitten mit Käse, Pflaumen	
Freitag	Grieß		Sellerie — Trauben	Kürbissuppe, Blumenkohlauflauf Tomatensauce, Apfel- und Mohr- rübenkompott	Zwieback	Pellkartoffeln, Pfliffer- linge mit Zwiebel und Petersilie	
Sonn- abend	Hafer- flocken		Mohrrüb. — Pflirsche	Kartoffelsuppe mit Petersilie, Schweinefleisch mit Äpfeln und Kartoffeln, Birnenkompott	Schrippen	Bratkartoffeln, roter Rübensalat	
Sonntag	Grieß		Äpfel — Birnen	Nudelsuppe, Wild, Schmorkohl, Zitronenereme	Pflaumen- kuchen	2 Schnitten, Radieschen, Pflirsche, 1 Fl. Malzbier	



Woche vom 6. Oktober bis 12. Oktober 1930<sup>1</sup>.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost <sup>2</sup>	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	} Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Gurke — Pflaumen	Brühe mit Rosenkohl und To- maten, Kartoffelpuffer, Äpfel- mus	Kaffee Brötchen	Graupen mit Pflaumen*	} 1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Radies- chen — Pflirsich	Brühe mit Lauch, Huhn gebraten, Salat mit Sahne	Zwieback	Bratkartoffeln, Sellerie- salat mit Mayonnaise	
Mittwoch	Grieß		Sauer- kohl — Birnen	Pflaumensuppe, dtösch. Beefsteak, Spinat, Birnensalat	Schrippen	2 Schnittten mit Käse, 2 rohe Tomaten mit Zwiebeln und Petersilie gefüllt	
Donners- tag	Hafer- flocken		Tomaten — Äpfel	Kartoffelsuppe mit viel Petersilie, gefüllte Kalbsbrust, Mühle von Äpfeln	Brötchen	Pellkartoffeln, Kräuter- sauce, Sahnenjoghurt mit Zimt und Zucker	
Freitag	Grieß		Kohlrabi — Trauben	Schwarzwurzelsuppe, Bratfisch, Salat mit Sahne	Zwieback	Apfelreis mit brauner Butter, Zimt u. Zucker	
Sonn- abend	Hafer- flocken		Sellerie — Pflirsiche	Weißer Bohnen mit Mohrrüben, Kartoffeln, Apfelauflauf	Schrippen	Pellkartoffeln, weißer Käse mit Schnittlauch	
Sonntag	Grieß		Äpfel — Birnen	Selleriesuppe, Wild, Rotkohl, Mondaminspeise, Saft	Bienenstich	2 Schnittten, Rettich, Birnen, 1 Fl. Malzbier	

<sup>1</sup> Zu den mit \* versehenen Gerichten sind Rezepte am Schluß des Buches beigelegt.

<sup>2</sup> Das Obst der 10 Uhr-Rohkost kann auch am Schluß der Mittagsmahlzeit eingenommen werden.

Woche vom 13. Oktober bis 19. Oktober 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abdensen	8 Uhr
Montag	Dicke Hafer- flocken- suppe	<p>Honig oder Marmelade Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter,</p>	Mohrrüb. — Feigen	Kohlrahisuppe, Kotelett gebraten, Rosenkohl, Birnenkompott	Kaffee Zwieback	Pellkartoffeln, geschm. Gurken	<p>1/8 Liter Kaffeesahne</p>
Dienstag	Grieß		Sauer- kohl — Pflaumen	Brühe mit Wirsing, Tomaten und Kohlrabi, Kartoffelklöße *, ge- schmortes Obst	Brötchen	Kartoffeln mit Äpfeln *	
Mittwoch	Hafer- flocken		Gurke — Pflirsiche	Weißbiersuppe *, Roastbeef, Schwarzwurzeln in heller Sauce, Pflaumenkompott	Schrippen	Bratkartoffeln, Mohr- rüben mit Petersilie	
Donners- tag	Grieß		Kohlrabi — Äpfel	Pfirsichsuppe *, Kalbfleisch mit Petersilensauce, Endiviensalat	Zwieback	2 Schnitten, Radieschen, Äpfel	
Freitag	Hafer- flocken		Tomaten — Birnen	Schweinefleisch, Kohlrüben, Kar- toffeln eingekocht, gemischter Obstsalat	Brötchen	Pellkartoffeln, Butter, weiß. Käse m. Kümmel	
Sonn- abend	Grieß		Sellerie — Trauben	Brathering *, Rotkohl, Kartoffeln, Apfelsalat	Schrippen	Gemischter Salat, 1 gekochtes Ei	
Sonntag	Hafer- flocken		Äpfel — Birnen	Nierensuppe, Schweinefilet, gem. Gemüse, Zitronencreme	Streuel- kuchen	2 Schnitten, 1 Tomate, Weintrauben, 1 Flasche Malzbier	

Woche vom 20. Oktober bis 26. Oktober 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 1/2 Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 1/2 Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Malzkaffee mit Milch und Honig oder Marmelade und Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter,	Kohlrabi — Pflirsich	Obstsuppe, Schnittzel gebraten, Schwarzwurzel mit brauner But- ter, Bananensalat	Kaffee Brötchen	Pellkartoffeln, Kohlrabi in Sahne	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Mohrrüb. — Birnen	Erbsensuppe, Semmelklöße mit geschmorten Birnen	Zwieback	Bratkartoffeln, Hering in Gelee *	
Mittwoch	Grieß		Sauer- kohl — Feigen	Rindfleisch mit Wirsingkohl, Kar- toffeln eingekocht, gemischter Obstsalat	Schrippen	2 Schnittten mit Käse, Bratäpfel	
Donners- tag	Hafer flocken		Tomate — Äpfel Feigen	Pflaumensuppe, Schweinebraten, Sauerkohl, Backobst	Brötchen	Gemüseragout *	
Freitag	Grieß		Mohrrüb. — Trauben	Grießsuppe mit Petersilie, Enten- braten, Salat mit Sahne	Zwieback	1 Schnitte Brot m. Käse, 2 arme Ritter, Äpfel- mus	
Sonn- abend	Hafer- flocken		Gurke — Pflaumen	Buttermilchsuppe *, falscher Hase, Mohrrüben, Apfelmus	Schrippen	Reisauflauf mit Äpfeln	
Sonntag	Grieß		Äpfel Feigen	Himbeersuppe, Wild, Rotkohl, Mokkacreme*	Napf- kuchen	2 Schnittten, Rettich, Banane, 1 Fl. Malzbier	

Woche vom 27. Oktober bis 2. November 1930.

7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr	
Montag	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschmitze mit Butter, Honig oder Marmelade	Dicke Haferflockensuppe	Irish Stew, 2 gefüllte Äpfel mit Gelee	Kaffee Zwieback	Pellkartoffeln, Rührei, Salat mit Sahne	$\frac{1}{8}$ Liter Kaffeesahne	
Dienstag		Grieff	Kümmelsuppe *, Schellfisch mit Senfbutter, Endiviensalat mit Sahne	Brötchen	Bratkartoffeln, Selleriegemüse		
Mittwoch		Haferflocken	Weinsuppe, Gänsebraten, Grünkohl, Apfelmus	Schrippen	2 Schnitten, Rettichsalat, Bratäpfel		
Donnerstag		Grieff	Bananen Feigen	Löffelbirsens mit Speck, 2 gefüllte Eierkuchen	Zwieback		Apfelauflauf mit Zwieback
Freitag		Haferflocken	Blumenkohl Weintrauben	Schwarzwurzeln mit Fleischklöß., Kartoffeln, Grieffspeise, Saft	Brötchen		Pellkartoffeln, saure Eier, Salat mit Sahne
Sonntag		Grieff	Mohrrüb. Birnen	Endiviensalatsuppe, Gulasch, Sauerkohl, Aprikosenkompott	Schrippen		1 Scheibe Brot mit Käse, 2 Äpfel im Schlafrock
Sonntag		Haferflocken	Äpfel Feigen	Nudelsuppe, Frikandeau, Blumenkohl, Schokoladenspeise mit Schlagsahne	Butterkuchen		2 Schnitten mit Käse, Birnen, 1 Fl. Malzbier

Woche vom 3. November bis 9. November 1930<sup>1</sup>.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost <sup>2</sup>	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	} Honig und Sahne, 1 Kernbrotschmitze mit Butter, Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Liter Kaffeesahne	Sauer- kohl — Birnen	Sagosuppe, Blumenkohlauflauf, Tomatensauce, gemischter Obst- salat	Kaffee Brötchen	Bratkartoffeln, Gurken- und Tomatensalat	} 1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Mohrrüb. — Apfelsine	Zwiebelsuppe *, Schweinerippe- spee gefüllt *, Salat mit Sahne	Zwieback	2 Schnitten, Schnitt- lauchbutter, Brat- äpfel	
Mittwoch	Grieß		Äpfel Wein trauben	Kotelett, Kartoffeln, roter Rüben- salat, Mondaminspeise, Saft	Schrippen	Kartoffelnudeln, Salat mit Sahne	
Donners- tag	Hafer- flocken		Kohlrüb. — Bananen	Grünkernsuppe, Zungenragout, Müsle von Aprikosen	Brötchen	Majorankartoffeln, 1 Setzei, Sahnenjog- hurt mit Zucker	
Freitag	Grieß		Sellerie — Ananas	Brühe mit Kohlrabi und Mohr- rüben, Roulade, Salat mit Sahne	Zwieback	1 Schnitte, Äpfel, 2 To- maten mit Haferflok- kenfüllung	
Sonn- abend	Hafer- flocken		Retlich — Birnen	Tomatensuppe, Hefeklöße mit brauner Butter, Zimt und Zucker, gemischtes Kompott	Schrippen	Pellkartoffeln, Butter, weißer Käse mit Schnittlauch	
Sonntag	Grieß		Äpfel — Datteln	Königinsuppe, Schweinebraten, Rosenkohl, Milchgelee	Apfelkuchen	2 Schnitten mit Käse, Weintrauben, 1 Flasche Malzbier	

<sup>1</sup> Zu den mit \* versehenen Gerichten sind Rezepte am Schluß des Buches beigelegt.

<sup>2</sup> Das Obst der 10 Uhr-Rohkost kann auch am Schluß der Mittagsmahlzeit eingenommen werden.

Woche vom 10. November bis 16. November 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Hafer- flocken- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernprottschnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Kohl- rüben — Apfelsin.	Brühkartoffeln, Rinderbrust, Ap- felbeignets	Kaffee Brötchen	Kartoffellauflauf, Salat mit Sahne	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieff		Retlich — Wein- trauben	Aprikosensuppe, gefüllte Kalbs- brust, Birnenkompott	Zwieback	2 Schnitten, Fischsalat mit Mayonnaise	
Mittwoch	Hafer- flocken		Mohrrüb. — Äpfel	Schwarzwurzeluppe, Königsber- ger Klops, Endiviensalat mit Sahne	Schrippen	Pellkartoffeln, Butter, w. Käse mit Kümmel	
Donners- tag	Grieff		Sauer- kohl — Birnen	Brathering *, Rosenkohl, gem. Kompott	Brötchen	Warmer Salat aus Kar- toffeln u. Äpfeln *, 1 gek. Ei	
Freitag	Hafer- flocken		Äpfel — Datteln	Schweinefleisch in Sauerkraut, Kartoffeln, Apfelmus	Zwieback	Reis mit brauner Butter, Zimt u. Zucker, Back- obst	
Sonn- abend	Grieff		Mohrrüb. — Apfelsin.	Brühe mit Weißkohl u. Tomaten, Minutenfleisch, Salat mit Sahne	Schrippen	Bratkartoffeln, Rührei, Sahnenjoghurt m. Zuk- ker und Zimt	
Sonntag	Hafer- flocken		Äpfel — Feigen	Nudelsuppe mit Petersilie, Roast- beef, Schwarzwurzeln, Zitronen- creme	Napfkuchen	2 Schnitten, 1 Tomate, Trauben, 1 Fl. Malzbier	



Woche vom 17. November bis 23. November 1930.

7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Dicke Grieß- suppe	Sauer- kohl — Ananas	Petersiliensuppe, Labskaus, ge- mischtes Kompott von frischen Früchten	Kaffee Zwieback	Rohe Bratkartoffeln, Schmorkohl
Dienstag		Hafer- flocken	Mohrrüb. — Wein- trauben	Weinsuppe, gewürztes Kalbsherz *, Salat mit Sahne	Brötchen	Kartoffelauflauf mit Sauerkohl
Mittwoch		Grieß	Reitlich — Apfelsin.	Kümmelsuppe, Breikartoffeln, ge- backener Blumenkohl, Mühle von Äpfeln	Schrippen	2 Schnittten mit Rahm- käse, 2 Äpfel
Donners- tag		Hafer- flocken	Kohlrüb. — Birnen	Braune Suppe, Rindfleisch mit Ei und Tomate *, Kartoffeln, Kür- biskompott	Zwieback	Bratkartoffeln, Mohr- rüben mit Petersilie
Freitag		Grieß	Äpfel — Feigen	Gemüsesuppe, Fischfrikandellen, warmer Kartoffelsalat	Brötchen	Haferflockenbratlinge *, Spinat
Sonn- abend		Hafer- flocken	Mohrrüb. — Datteln	Wiringsuppe, Kartoffelpuffer, Apfelmus	Schrippen	1 Schnittte mit Emmen- taler Käse, Kümmel- kartoffeln, Sahnenjog- hurt mit Zucker
Sonntag		Grieß	Äpfel — Apfel- sinen	Einlaufsuppe, Kalbsbraten, Blu- menkohl mit brauner Butter, Luisenspeise *	Räder- kuchen	2 Schnittten, Schnitt- lauchbutter, Weintrau- ben, 1 Flasche Malzbier

1/8 Liter Kaffeesahne

Woche vom 24. November bis 30. November 1930.

Tage	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Hafer- flocken- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrot- schnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Reitlich — Wein- trauben	Tomatensuppe, Rinderbrust, Meer- rettichsauce, Müsli von Aprikosen	Kaffee Brötchen	Rosenkohl, rohe Brat- kartoffeln	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieff		Mohrrüb. — Bananen	Kotelett, Endiviensalat mit Sahne, Mondaminspeise mit Saft	Zwieback	1 Scheibe Brot mit Käse, 2 arme Ritter, Apfel- mus	
Mittwoch	Hafer- flocken	Sauerkohl — Ananas	Zwiebelsuppe *, gebackene Kar- toffelklöße, geschmortes Back- obst	Schrippen	2 Schnitten, 1 Ei, Salat mit Mayonnaise		
Donners- tag	Grieff	Kohlrüb. — Birnen	Gänsebraten, Grünkohl, Apfel- mus	Brötchen	Buntes Gemüse *		
Freitag	Hafer- flocken	Feigen — Äpfel	Schweinefleisch, Mohrrüben, Kar- toffeln eingekocht, gemischtes Kompott	Zwieback	Pellkartoffeln, Sauer- kraut, Speckwürfel mit Zwiebel		
Sonn- abend	Grieff	Getr. Pflaumen — Wein- trauben	Brühe mit Einlage von Wirsing und Tomaten, Schwarzwurzeln, gebratene Kartoffeln, Salat mit Sahne	Schrippen	Bratlinge aus Kartoffeln, Spinat		
Sonntag	Hafer- flocken	Äpfel — Apfelsin.	Petersiliensuppe, Schweinebra- ten, Rotkohl, Schokoladenspeise mit Schlagsahne	Apfel- kuchen	2 Schnitten, Käse, To- mate, 1 Fl. Malzbier		

Woche vom 1. Dezember bis 7. Dezember 1930<sup>1</sup>.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost <sup>2</sup>	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Malzkaffee mit Milch und Honig oder Sahne, 1 Kernbrot- scheite mit Butter, oder Marmelade	Mohrrüb. — Bananen Apfelsin.	Braunbiersuppe, Deutsches Beef- steak, Rosenkohl, Kürbis	Kaffee Zwieback	Pellkartoffeln, w. Käse mit Schnittlauch, But- ter	} <sup>1</sup> / <sub>8</sub> Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Feigen — Äpfel	Apfelsuppe, gespickte, gedämpfte Leber, Endiviensalat mit Sahne	Schrippen	1 Scheibe Brot mit Käse, 2 Kartoffelhörn- chen	
Mittwoch	Grieß		Kohlrüb. — Wein	Schweinefleisch, Kohlrüben, Kar- toffeln eingekocht, Kompott aus frischen Früchten	Brötchen	2 Schnitten, bunter Auf- schnitt	
Donners- tag	Hafer- flocken		Äpfel — Apfelsin.	Hagebuttensuppe * mit Grießklö- ßen, Bratfisch, Salat mit Sahne	Zwieback	Kartoffelsalat mit Äp- feln*, 1 gekochtes Ei	
Freitag	Grieß		Mohrrüb. — Datteln Mandar.	Brühe mit Einlage von Rosenkohl und Tomaten, Semmelklöße mit Speck, geschmorte Birnen	Schrippen	Bratkartoffeln Brat- hering*, rote Rüben	
Sonn- abend	Hafer- flocken		Retlich Apfelsin.	Gedämpfte Nieren*, Endivien- salat mit Sahne, Schichtspeise	Brötchen	Pellkartoffeln, Spinat, 1 Setzei	
Sonntag	Grieß		Äpfel Feigen Bananen	Tomatensuppe, Frikadellen, Blu- menkohl, Mokkaerene *	Rosinen- kuchen	2 Schnitten, Ei, Obst, 1 Flasche Malzbier	

<sup>1</sup> Zu den mit \* versehenen Gerichten sind Rezepte am Schluß des Buches beigelegt.

<sup>2</sup> Das Obst der 10 Uhr-Rohkost kann auch am Schluß der Mittagsmahlzeit eingenommen werden.

Woche vom 8. Dezember bis 14. Dezember 1930.

7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 ½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 ½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Haferflockensuppe	Sauerkohl — Bananen Mandar.	Grießsuppe mit Petersilie, Kotelett, Schwarzwurzeln, Birnenkompott	Kaffee Zwieback	Majorankartoffeln, Setzei, Sahnenjoghurt mit Zimt und Zucker	} $\frac{1}{8}$ Liter Kaffeesahne
Dienstag	Grieß	Datteln — Äpfel	Weißbiersuppe, Rippespeer * gefüllt mit Pflaumen, Selleriesalat	Brötchen	1 Schnitte mit Emmentaler Käse, 2 Hefepflinsen	
Mittwoch	Haferflocken	Mohrrüb. — Weintrauben	Rinderbrust, Wirsingkohl, gemischtes Kompott	Schrippen	2 Schnitten mit weißem Käse, 2 Äpfel	
Donnerstag	Grieß	Feigen — Kastanien Apfelsin.	Apfelsuppe*, Sahmenschnitzel, Endivensalat mit Sahne	Zwieback	Rohe Bratkartoffeln, Spinat	
Freitag	Haferflocken	Äpfel — Bananen Mandar.	Brühe mit Einlage von Mohrrüben und Wirsing, Brathering*, Rotkohl	Brötchen	1 Schnitte mit Rahmkäse, Apfelauflauf	
Sonntag	Grieß	Kohlrüb. — Apfelsin.	Weißer Bohnen mit Äpfeln und Speck, Kartoffeln, Brisoletts, Apfelmus	Schrippe	Pellkartoffeln, Sauerkohl, Speck, Zwiebeln	
Sonntag	Haferflocken	Äpfel — Datteln Kastanien Nüsse	Nudelsuppe, Rinderfilet, Rosenkohl, Milchgelee	Pfannkuchen	2 Schnitten, Tomaten, Apfelsinen, 1 Flasche Malzbier	

Woche vom 15. Dezember bis 21. Dezember 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12 ½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6 ½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Malzkaffee mit Milch und Honig oder Sahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter, Hirse oder Zahne, 1 Kernbrotschmitte mit Butter,	Mohr- rüben — Apfelsin.	Brühe mit Einlage von Tomaten und Rosenkohl, Kalbfleisch, Pe- tersiliensauce, Endiviensalat mit Sahne	Kaffee Brötchen	Bratkartoffeln, Spinat, 1 Setzei	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Feigen — Äpfel	Tomatensuppe, Klöße mit Back- obst	Zwieback	1 Scheibe Brot mit Rahmkäse, 2 arme Ritter, Apfelmus	
Mittwoch	Grieß		Kohl- rüben — Bananen Mandar.	Erbsensuppe, Rouladen, gemisch- tes Kompott	Schrippen	Makkaroni mit brauner Butter, Zimt u. Zucker	
Donners- tag	Hafer- flocken		Sauer- kohl — Wein- trauben	Petersiliensuppe, Huhn gebraten, Blumenkohl, Apfelmus	Brötchen	Mohrrüben, Kartoffeln	
Freitag	Grieß		Äpfel — Mandar.	Irish Stew, Apfelstrudel	Zwieback	2 Schnitten, Rettich mit Sahne, Obst	
Sonn- abend	Hafer- flocken		Mohr- rüben — Apfelsin.	Lebersuppe, Bratfisch, Salat mit Sahne	Schrippen	Pellkartoffeln, weißer Käse mit Schnittlauch, Butter	
Sonntag	Grieß		Äpfel — Datteln Kastanien	Nudelsuppe, Schweinefilet, Schmorkohl, Zitronencreme	Bienen- stich	2 Schnitten Ei, Apfel- samen, 1 Fl. Malzbier	

Woche vom 22. Dezember bis 28. Dezember 1930.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Hafer- flocken- suppe	Malzkaffee mit Milch und Honig oder Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter, 1 Kernmelade	Kohl- rüben — Bananen Mandar.	Erbsen mit Speck, Apfelsinen- speise	Kaffee Zwieback	Bratkartoffeln, Toma- tensalat, Setzei	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Griß		Mohr- rüben — Äpfel	Gefüllter Weißkohl, Quarkspeise	Brötchen	1 Schmitte mit Emmen- taler Käse, 2 Äpfel i. Schlafrock *	
Mittwoch	Hafer- flocken		Reitich — Bananen Mandar.	Brühe mit Einlage von Wirsing, Hefeklöße* mit brauner Butter, Zimt und Zucker, gem. Kompott	Napfkuchen	Pellkartoffeln, weißer Käse mit Schnittlauch, Butter	
Donners- tag	Griß		Äpfel — Apfelsin.	Gans gebraten, Grünkohl, Kara- mellecreme	Napfkuchen	2 Schnitten, Rahmkäse, 1 Banane	
Freitag	Hafer- flocken		Feigen — Äpfel	Nudelsuppe, Schweinebraten, Rot- kohl, Apfelmus	Brötchen	2 Schnitten Schnitt- lauchbutter, Apfelsin.	
Sonn- abend	Griß		Mohr- rüben — Apfelsin.	Szegediner Gulasch *, gem. Kom- pott, Schokoladenspeise	Schrippen	Pellkartoffeln, Sauer- kohl, gebr. Speck mit Zwiebeln, Sahnen- joghurt mit Zucker	
Sonntag	Hafer- flocken		Datteln — Mandar.	Grießsuppe mit Petersilie, Roast- beef, Rosenkohl, Apfelspeise mit Sahne	Butterkuch.	2 Schnitten, 1 Tomate, 1 Banane, 1 Mandarine, 1 Flasche Malzbier	

Woche vom 29. Dezember 1930 bis 4. Januar 1931.

Tag	7 Uhr	9 Uhr	10 Uhr Rohkost	12½ Uhr Mittagessen	4 Uhr	6½ Uhr Abendessen	8 Uhr
Montag	Dicke Grieß- suppe	Malzkaffee mit Milch und Sahne, 1 Kernbrotschnitte mit Butter, Honig oder Marmelade	Datteln — Apfelsin.	Kümmelsuppe, Breikartoffeln, gefüllte Tomaten, Apfelsimen- kompott	Kaffee Brötchen	Pellkartoffeln, weißer Käse mit Schnittlauch, Butter	1/8 Liter Kaffeesahne
Dienstag	Hafer- flocken		Mohrrüb. — Äpfel	Bohnensuppe, Fleischvögel *, Sa- lat mit Sahne	Zwieback	1 Schnitte mit Emmen- taler Käse, 3 gefüllte Kartoffeln	
Mittwoch	Grieß		Retlich — Mandar. Bananen	Karpfen in Bier, Selleriesalat, Aprikosenspeise	Schrippen	2 Schnitten, Tomaten- salat, 1 Apfelsine	
Donners- tag	Hafer- flocken		Feigen — Äpfel	Nudelsuppe, Kalbsbraten, Blumen- kohl, Apfelmus	Pfann- kuchen	2 Schnitten, Petersilien- butter, Mandarinen	
Freitag	Grieß		Kohlrüb. — Äpfel	Kartoffelsuppe, Kotelett gebraten, Schwarzwurzeln, gem. Kompott	Zwieback	Pellkartoffeln, Spinat, 1 Setzei	
Sonn- abend	Hafer- flocken		Mohrrüb. — Mandar. Bananen	Weißer Bohnen mit Äpfel u. Speck, Brisoletts, Kartoffeln, Apfelmus	Schrippen	Bratkartoffeln, Brat- hering *, roter Rüben- salat	
Sonntag	Grieß		Äpfel — Apfelsin.	Blumenkohlsuppe, Gulasch von Kalbfleisch, Rosenkohl, Kara- mellecreme	Apfel- kuchen	2 Schnitten, Rahmkäse, Datteln, 1 Fl. Malz- bier	

## Muster für die Kostenberechnung.

### 1. Wochenübersicht vom 30. Dezember 1929 bis 5. Januar 1930.

(Die Berechnungen sind der Übersicht halber für 10 Personen.)

	RM.		RM.
<b>1. Tag.</b>			
250 g Grieß . . . . .	—,15	2½ ℥ Blumenkohl à 0,50. . .	1,25
10 l Milch à 0,20 . . . . .	2,—	10 Bananen à 0,15 . . . . .	1,50
Malzkaffee 130 g . . . . .	—,07	1½ ℥ Feigen à 0,30 . . . . .	—,45
Brot 2 St. à 1 ℥ . . . . .	—,50	1½ ℥ Linsen à 0,40 . . . . .	—,60
200 g Marmelade . . . . .	—,30	1 ℥ Rind- } Fleisch . . . . .	2,20
4 Zitronen à 0,04 . . . . .	—,16	1 ℥ Schweine- } . . . . .	
5 Eier à 0,16 . . . . .	—,80	6 ℥ Spinat à 0,40 . . . . .	2,40
2 ℥ Butter à 1,80 . . . . .	3,60	10 grüne Heringe à 0,09 . . .	—,90
2½ ℥ Mohrrüben à 0,07 . . . .	—,18	1¼ l Kaffeesahne . . . . .	—,95
2 ℥ Mandarinen . . . . .	—,40	1 l Schlagsahne . . . . .	1,80
2 ℥ Rindfleisch		Allgemein à Person 0,25 . . .	2,50
Fehlrippe à 0,90 . . . . .	1,80		22,52
6 ℥ Wirsingkohl à 0,12. . . . .	—,72	<b>3. Tag.</b>	
400 g getr. Aprikosen . . . . .	—,56	250 g Grieß . . . . .	—,15
10 Stck. Brötchen à 2,5. . . . .	—,25	10 l Milch . . . . .	2,—
1 ℥ Reis . . . . .	—,35	Malzkaffee . . . . .	—,07
1½ l Weißwein . . . . .	2,25	Brot 4 St. à 1 ℥ . . . . .	1,—
10 Zitronen à 0,04 . . . . .	—,40	200 g Marmelade . . . . .	—,30
8 Eier à 0,16 . . . . .	1,28	4 Zitronen . . . . .	—,16
1¼ l Kaffeesahne à 0,75 . . . .	—,95	5 Eier . . . . .	—,80
1 l Schlagsahne . . . . .	1,80	2 ℥ Butter . . . . .	3,60
Dardex . . . . .	—,80	10 Schrippen . . . . .	—,25
Cenovis Nährhefe } für die	—,40	10 St. Kohlrabi à 0,08 . . . . .	—,80
Cenovis Vitamine } ganze	3,70	20 Apfelsinen à 0,12 . . . . .	2,40
Carnolactin } Woche	1,10	Gemüseeinlage zur Suppe . . .	—,50
Allgemein à Person 0,25 . . . .	2,50	5 ℥ Karpfen à 1,— . . . . .	5,—
	27,02	2 Fl. Braunbier à 0,20 . . . . .	—,40
<b>2. Tag.</b>			
250 g Haferflocken . . . . .	0,14	¼ l Rotwein . . . . .	—,50
10 l Milch . . . . .	2,—	7 ℥ Sellerie à 0,40 . . . . .	2,80
Malzkaffee . . . . .	—,07	5 ℥ Tomaten à 0,60 . . . . .	3,—
Brot 2 St. à 1 ℥ . . . . .	—,50	1 ℥ weißer Käse . . . . .	—,60
2 ℥ Butter à 1,80 . . . . .	3,60	10 Fl. Malzbier . . . . .	2,—
4 Zitronen . . . . .	—,16	1¼ l Kaffeesahne . . . . .	—,95
5 Eier . . . . .	—,80	1 l Schlagsahne . . . . .	1,80
5 Pack Zwieback à 0,14 . . . . .	—,70	Allgemein à Person 0,25 . . . .	2,50
			31,58



4. Tag.		RM.
250 g Haferflocken à 0,28		0,14
10 l Milch		2,—
Malzkaffee		—,07
Brot 2 St. à 1 $\%$		—,50
Honig 200 g		—,52
4 Zitronen		—,16
5 Eier		—,80
10 Brötchen		—,25
2 $\%$ Butter		3,60
2 $\frac{1}{2}$ $\%$ Kohlrüben à 0,08		—,20
5 $\%$ Weintrauben à 0,65		3,25
4 Fl. Weißbier à 0,20		—,80
2 $\%$ Rindfleisch		2,40
5 Köpfe Endivien à 0,30		1,50
7 $\%$ Weißkohl à 0,07		0,49
360 g Hammelfleisch		1,05
1 $\frac{1}{4}$ l Kaffeesahne		—,95
1 l Schlagsahne		1,80
Allgemein à Person 0,25		2,50
		<u>22,98</u>

5. Tag.		
250 g Grieß		—,15
10 l Milch		2,—
Malzkaffee		—,07
Brot 2 St.		—,50
4 Zitronen		—,16
5 Eier		—,80
5 Pack Zwieback à 0,14		—,70
2 $\%$ Butter		3,60
2 $\frac{1}{2}$ $\%$ Sellerie à 0,40		1,—
4 $\%$ Äpfel à 0,40		1,60
2 $\frac{1}{2}$ $\%$ Tomaten à 0,60		1,50
150 g Reis		—,12
1 $\%$ Schmalz		—,60
3 $\%$ Musäpfel à 0,35		1,05
1 $\%$ fetten Speck		—,90
10 $\times$ Sahnenjoghurt à 0,20		2,—
1 $\frac{1}{4}$ l Kaffeesahne		—,95
1 l Schlagsahne		1,80
Allgemein à Person 0,25		2,50
		<u>22,—</u>

6. Tag.		
250 g Haferflocken		0,14
10 l Milch		2,—

	RM.
Malzkaffee	—,07
Brot 4 St.	1,—
Honig	—,52
4 Zitronen	—,16
5 Eier	—,80
10 Schrippen	—,25
2 $\%$ Butter	3,60
2 $\frac{1}{2}$ $\%$ Mohrrüben à 0,07	—,18
10 Mandarinen à 0,04	—,40
10 Bananen à 0,12	1,20
2 $\%$ Sellerie à 0,40	—,80
2 $\%$ Schweinefleisch ohne Knochen à 1,10	2,20
7 $\%$ Grünkohl à 0,10	—,70
10 Eier à 0,16	1,60
$\frac{3}{4}$ l Öl à 1,50	1,15
5 Köpfe Salat à 0,35	1,75
1 $\frac{1}{4}$ l Kaffeesahne	—,95
1 l Schlagsahne	1,80
Allgemein à Person 0,25	2,50
	<u>23,77</u>

7. Tag.		
250 g Grieß		—,15
10 l Milch		2,—
Malzkaffee		—,07
Brot 4 St.		1,—
Kuchen je 0,10		1,—
4 Zitronen		—,16
5 Eier		—,80
2 $\%$ Butter		3,60
2 $\%$ Äpfel à 0,35		0,70
20 Apfelsinen à 0,12		2,40
1 $\%$ Nieren		—,90
2 $\%$ Rinderfilet à 1,90		3,80
5 $\%$ Blumenkohl à 0,50		2,50
3 Stangen Vanille à 0,15		—,45
400 g Kalbsbraten		1,20
5 $\%$ Rote Rüben à 0,10		—,50
1 $\frac{1}{4}$ l Kaffeesahne		—,95
1 l Schlagsahne		1,80
Allgemein à Person 0,25		2,50
		<u>26,48</u>

## 2. Wochenübersicht vom 7. April bis 13. April 1930.

1. Tag.		
250 g Haferflocken		—,14
10 l Milch		2,—
Malzkaffee		—,07

Brot 2 St.	—,50
Marmelade	—,30
4 Zitronen	—,16
5 Eier à 0,09	—,45

	RM.
10 Brötchen . . . . .	—,25
2 $\frac{1}{2}$ Butter à 1,60 . . . . .	3,20
2 gr. Gurken à 0,85 . . . . .	1,70
10 St. Mandarinen à 0,06 . . . . .	—,60
2 $\frac{1}{2}$ Datteln à 0,60 . . . . .	1,20
2 $\frac{1}{2}$ Leber . . . . .	2,—
$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ salzloser Speck . . . . .	—,23
5 Köpfe Salat à 0,25 . . . . .	1,25
10 Eier à 0,09 . . . . .	—,90
1 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Rote Rüben à 0,10 . . . . .	—,15
1 $\frac{1}{2}$ Mohrrüben . . . . .	—,07
1 $\frac{1}{4}$ l Kaffeesahne . . . . .	—,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Dardex . . . . .	—,80
Cenovis Nährhefe } für die	—,40
Cenovis Vitamine } ganze	3,70
Carnolactin } Woche	1,10
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>26,02</u>

**2. Tag.**

250 g Grieß . . . . .	—,15
10 l Milch . . . . .	2,—
Malzkaffee . . . . .	—,07
Brot 2 St. . . . .	—,50
4 Zitronen . . . . .	—,16
5 Eier . . . . .	—,45
5 Pack. Zwieback à 0,14 . . . . .	—,70
2 $\frac{1}{2}$ Butter . . . . .	3,20
2 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Mohrrüben à 0,07 . . . . .	—,18
20 Apfelsinen à 0,15 . . . . .	3,—
1 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Kohlrabi . . . . .	1,50
2 $\frac{1}{2}$ Zunge à 2,— . . . . .	4,—
$\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Spargel . . . . .	—,60
1 l Weißwein . . . . .	1,50
2 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Rhabarber à 0,40 . . . . .	1,—
5 $\frac{1}{2}$ Blumenkohl à 0,50 . . . . .	2,50
$\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ fetten Speck . . . . .	—,45
2 $\frac{1}{2}$ Tomaten à 0,50 . . . . .	1,—
1 $\frac{1}{4}$ l Kaffeesahne . . . . .	—,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein . . . . .	2,50
	<u>27,81</u>

**3. Tag.**

250 g Haferflocken . . . . .	—,14
10 l Milch . . . . .	2,—
Malzkaffee . . . . .	—,07
Brot 4 St. . . . .	1,—
Marmelade . . . . .	—,30
4 Zitronen . . . . .	—,16
5 Eier . . . . .	—,45

	RM.
10 Schrippen . . . . .	—,25
2 $\frac{1}{2}$ Butter . . . . .	3,20
2 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Blumenkohl à 0,50 . . . . .	1,25
5 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Apfel à 0,50 . . . . .	2,50
2 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Spinat 0,25 . . . . .	—,50
7 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Wirsingkohl à 0,13 . . . . .	—,91
2 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Rindfleisch à 0,90 . . . . .	1,80
5 Brötchen . . . . .	—,13
75 g Mandeln . . . . .	—,30
$\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ ger. Mohn . . . . .	—,75
50 g Rosinen . . . . .	—,10
2 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ weißer Käse . . . . .	1,50
10 Bananen à 0,15 . . . . .	1,50
1 $\frac{1}{4}$ l Kaffeesahne . . . . .	—,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>23,66</u>

**4. Tag.**

250 g Grieß . . . . .	—,15
10 l Milch . . . . .	2,—
Malzkaffee . . . . .	—,07
Brot 2 St. . . . .	—,50
Honig . . . . .	—,52
4 Zitronen . . . . .	—,16
5 Eier . . . . .	—,45
2 $\frac{1}{2}$ Butter . . . . .	3,20
10 Brötchen . . . . .	—,25
5 Bd. Radieschen à 0,35 . . . . .	1,75
10 Mandarinen à 0,06 . . . . .	—,60
2 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Feigen à 1,— . . . . .	2,—
Brot zur Suppe . . . . .	—,25
1 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Apfel . . . . .	—,75
3 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Seefisch à 0,70 . . . . .	2,10
2 gr. Gurken . . . . .	1,70
5 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Spinat . . . . .	1,40
10 Eier . . . . .	0,90
1 $\frac{1}{4}$ l Kaffeesahne . . . . .	0,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>23,60</u>

**5. Tag.**

250 g Haferflocken . . . . .	—,14
10 l Milch . . . . .	2,—
Malzkaffee . . . . .	—,07
Brot 2 St. . . . .	—,50
4 Zitronen . . . . .	—,16
5 Eier . . . . .	—,45
5 Pack Zwieback . . . . .	—,70
2 $\frac{1}{2}$ Butter . . . . .	3,20
2 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ Sauerkohl à 0,15 . . . . .	—,30

	RM.
5 ½ Äpfel . . . . .	2,20
5 Zitronen . . . . .	—,20
¼ l Weißwein . . . . .	—,40
18 Semmeln . . . . .	—,45
1 ½ fetten Speck . . . . .	— 95
2 ½ ½ Birnen . . . . .	1,25
1 ½ Reis . . . . .	—,35
3 ½ Tomaten . . . . .	1,50
1 ¼ l Kaffeesahne . . . . .	—,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>19,67</u>

**6. Tag.**

250 g Grieß . . . . .	—,15
10 l Milch . . . . .	2,—
Malzkaffee . . . . .	—,07
Brot 2 St. . . . .	—,50
Honig . . . . .	—,52
4 Zitronen . . . . .	—,16
5 Eier . . . . .	—,45
10 Schrippen . . . . .	—,25
2 ½ Butter . . . . .	3,20
2 ½ ½ Kohlrüben à 0,08 . . . . .	—,20
20 Mandarinen à 0,06 . . . . .	1,20
10 Bananen à 0,15 . . . . .	1,50
1 ½ Tomaten . . . . .	—,55
½ ½ Blumenkohl à 0,50 . . . . .	—,25
½ ½ Wirsingkohl à 0,16 . . . . .	—,08
2 ½ ½ Rinderherz . . . . .	1,50
5 Köpfe Salat à 0,25 . . . . .	1,25

	RM.
4 gr. Gurken à 0,75 . . . . .	3,—
1 ¼ l Kaffeesahne . . . . .	—,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>21,68</u>

**7. Tag.**

250 g Haferflocken . . . . .	—,14
10 l Milch . . . . .	2,—
Malzkaffee . . . . .	—,07
Brot 4 St. . . . .	1,—
Kuchen . . . . .	2,—
4 Zitronen . . . . .	—,16
5 Eier . . . . .	—,45
2 ½ Butter . . . . .	3,20
10 Äpfel . . . . .	1,10
20 Apfelsinen à 0,15 . . . . .	3,—
100 g Nudeln . . . . .	—,10
2 ½ Kalbsbraten . . . . .	2,80
5 ½ Schwarzwurzeln à 0,30 . . . . .	1,50
50 g Schokoladenpulver . . . . .	—,10
50 g Kakaopulver . . . . .	—,10
¼ ½ Kaffee . . . . .	—,75
2 ½ Tomaten à 0,55 . . . . .	1,10
10 Fl. Malzbier . . . . .	2,—
10 Bananen . . . . .	1,50
1 ¼ l Kaffeesahne . . . . .	—,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>27,92</u>

**3. Wochenübersicht vom 14. Juli bis 20. Juli 1930.****1. Tag.**

250 g Haferflocken . . . . .	—,14
10 l Milch . . . . .	2,—
Malzkaffee . . . . .	—,07
Brote 2 St. à 1 ½ . . . . .	—,50
4 Zitronen . . . . .	—,16
5 Eier à 0,08 . . . . .	—,40
5 Pack Zwieback à 0,14 . . . . .	—,70
2 ½ Butter à 1,35 . . . . .	2,70
2 ½ ½ Mohrrüben à 0,12 . . . . .	—,30
5 ½ Stachelbeeren à 0,40 . . . . .	2,—
2 ½ Johannisbeeren à 0,35 . . . . .	—,70
250 g Grieß . . . . .	—,15
5 Eier . . . . .	—,40
2 ½ Schmorfleisch 1,30 . . . . .	2,60
5 ½ Sellerie à 0,50 . . . . .	2,50
2 ½ ½ Sauerkohl à 0,15 . . . . .	—,40
½ ½ fetten Speck . . . . .	—,45

1 ¼ l Kaffeesahne . . . . .	—,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Dardex . . . . .	—,80
Cenovis Nährhefe } für die . . . . .	—,40
Cenovis Vitamine } ganze . . . . .	3,70
Carnolactin } Woche . . . . .	1,10
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>27,02</u>

**2. Tag.**

250 g Grieß . . . . .	—,15
10 l Milch . . . . .	2,—
Malzkaffee . . . . .	—,07
Brote 2 St. . . . .	—,50
Honig . . . . .	—,52
10 Schrippen . . . . .	—,25
4 Zitronen . . . . .	—,16
5 Eier . . . . .	—,40

	RM.
2 $\%$ Butter . . . . .	2,70
2 $\frac{1}{2}$ $\%$ Blumenkohl à 0,50 . . . . .	1,25
5 $\%$ Kirschen à 0,50 . . . . .	2,50
1 $\%$ Kohlrabi . . . . .	-1,10
1 $\%$ Tomaten . . . . .	-0,55
1 $\%$ Reis . . . . .	-0,35
1 $\%$ Kirschen . . . . .	-0,50
1 $\%$ Erdbeeren . . . . .	-0,80
$\frac{1}{2}$ $\%$ Johannisbeeren . . . . .	-0,20
2 $\%$ Sauerampfer à 0,20 . . . . .	-0,40
$\frac{1}{4}$ l saure Sahne . . . . .	-0,15
$\frac{1}{4}$ l Kaffeesahne . . . . .	-0,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>18,40</u>

**3. Tag.**

250 g Haferflocken . . . . .	-14
10 l Milch . . . . .	2,-
Malzkaffee . . . . .	-0,07
Brote 4 St. . . . .	1,-
Marmelade . . . . .	-0,30
10 Brötchen . . . . .	-0,25
4 Zitronen . . . . .	-1,16
5 Eier . . . . .	-0,40
2 $\%$ Butter . . . . .	2,70
2 $\frac{1}{2}$ $\%$ Sellerie à 0,50 . . . . .	1,25
5 $\%$ Erdbeeren à 0,70 . . . . .	3,50
1 $\%$ Nieren . . . . .	-0,90
2 $\frac{1}{2}$ $\%$ Schnitzel à 1,80 . . . . .	4,50
5 $\%$ Kohlrabi à 0,10 . . . . .	-0,50
$\frac{1}{4}$ l saure Sahne . . . . .	-0,15
2 $\frac{1}{2}$ $\%$ Birnen à 0,50 . . . . .	1,25
2 $\%$ Tomaten à 0,55 . . . . .	1,10
2 $\%$ Birnen à 0,45 . . . . .	-0,90
$\frac{1}{4}$ l Kaffeesahne . . . . .	-0,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>25,92</u>

**4. Tag.**

250 g Grieß . . . . .	-15
10 l Milch . . . . .	2,-
Malzkaffee . . . . .	-0,07
Brote 2 St. . . . .	-0,50
4 Zitronen . . . . .	-1,16
5 Eier . . . . .	-0,40
5 Pack Zwieback . . . . .	-0,70
2 $\%$ Butter . . . . .	2,70
2 gr. Gurken à 0,50 . . . . .	1,-
5 $\%$ Johannisbeeren à 0,30 . . . . .	1,50
5 Zitronen . . . . .	-0,20

	RM.
10 Bratwürste à 0,25 . . . . .	2,50
5 $\%$ Spinat à 0,20 . . . . .	1,-
2 $\frac{1}{2}$ $\%$ weißen Käse . . . . .	1,50
1 $\%$ Reis . . . . .	-0,35
2 $\%$ Tomaten à 0,55 . . . . .	1,10
$1\frac{1}{4}$ l Kaffeesahne . . . . .	-0,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>20,68</u>

**5. Tag.**

250 g Haferflocken . . . . .	-14
10 l Milch . . . . .	2,-
Malzkaffee . . . . .	-0,07
Brote 4 St. . . . .	1,-
Marmelade . . . . .	-0,30
4 Zitronen . . . . .	-1,16
5 Eier . . . . .	-0,40
10 Schrippen . . . . .	-0,25
2 $\%$ Butter . . . . .	2,70
2 $\%$ Birnen . . . . .	-0,80
5 $\%$ Stachelbeeren . . . . .	1,50
2 $\frac{1}{2}$ $\%$ Pflaumen . . . . .	1,50
4 $\%$ Flundern . . . . .	3,20
5 Köpfe Salat . . . . .	-0,60
3 $\%$ Erdbeeren . . . . .	2,10
$\frac{1}{4}$ l Kaffeesahne . . . . .	-0,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>21,57</u>

**6. Tag.**

250 g Grieß . . . . .	-15
10 l Milch . . . . .	2,-
Malzkaffee . . . . .	-0,07
Brote 2 St. . . . .	-0,50
Honig . . . . .	-0,52
4 Zitronen . . . . .	-1,16
5 Eier . . . . .	-0,40
10 Brötchen . . . . .	-0,25
2 $\%$ Butter . . . . .	2,60
10 Rettiche . . . . .	1,50
5 $\%$ Stachelbeeren . . . . .	1,50
200 g Schokoladenpulver . . . . .	-0,40
2 $\frac{1}{2}$ $\%$ Koteletts à 1,10 . . . . .	2,75
2 $\frac{1}{2}$ $\%$ gr. Bohnen . . . . .	-0,90
1 $\frac{1}{2}$ $\%$ Tomaten . . . . .	-0,85
10 Eier . . . . .	-0,80
3 gr. Gurken . . . . .	1,20
$\frac{1}{4}$ l saure Sahne . . . . .	-0,15
$\frac{1}{4}$ l Kaffeesahne . . . . .	-0,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>21,55</u>

<b>7. Tag.</b>		RM.	RM.	
250 g Haferflocken . . . . .		—,14	6 $\%$ Hühner à 1,20 . . . . .	7,20
10 l Milch . . . . .		2,—	3 $\%$ Mohrrüben . . . . .	—,30
Malzkaffee . . . . .		—,07	3 $\%$ Schoten . . . . .	1,05
Brote 4 St. . . . .		1,—	5 Eier . . . . .	—,40
10 St. Kuchen . . . . .		1,50	3 St. Vanille . . . . .	—,45
4 Zitronen . . . . .		—,16	2 $\%$ weißen Käse . . . . .	1,20
5 Eier . . . . .		—,40	2½ $\%$ Kirschen à 0,25 . . . . .	—,65
2 $\%$ Butter . . . . .		2,60	10 Fl. Malzbier . . . . .	2,—
2½ $\%$ Äpfel à 0,65 . . . . .		1,65	1¼ l Kaffeesahne . . . . .	—,75
5 $\%$ Kirschen à 0,25 . . . . .		1,25	1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
1 l Weißwein . . . . .		1,50	Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
1/8 Makronen . . . . .		—,40		<u>30,77</u>

#### 4. Wochenübersicht vom 27. Oktober bis 2. November 1930.

<b>1. Tag.</b>				
250 g Haferflocken . . . . .		—,14	5 $\%$ Ananas à 1,— . . . . .	5,—
10 l Milch . . . . .		2,30	3 $\%$ Fischilet à 0,80 . . . . .	2,40
Malzkaffee, 130 g . . . . .		—,07	5 Köpfe Endivien à 0,20 . . . . .	1,—
Brote, 2 St. à 1 $\%$ . . . . .		—,50	5 $\%$ Sellerie à 0,25 . . . . .	1,25
5 Pakete Zwieback à 0,14 . . . . .		—,70	1¼ l Kaffeesahne . . . . .	—,75
4 Zitronen . . . . .		—,16	1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
5 Eier à 0,10 . . . . .		—,50	Allgemeines à Person 0,25 . . . . .	2,50
2 $\%$ Butter à 1,50 . . . . .		3,—		<u>22,65</u>
2 $\%$ Mohrrüben . . . . .		—,30	<b>3. Tag.</b>	
5 $\%$ Weintrauben à 0,50 . . . . .		2,50	250 g Haferflocken . . . . .	—,14
2½ $\%$ Hammelfleisch à 1,40 . . . . .		3,50	10 l Milch . . . . .	2,30
5 $\%$ Weißkohl . . . . .		—,25	Malzkaffee . . . . .	—,07
4 $\%$ Äpfel à 0,25 . . . . .		1,—	Brote, 4 St. . . . .	1,—
½ $\%$ Gelee . . . . .		—,30	Marmelade . . . . .	—,30
10 Eier . . . . .		1,—	4 Zitronen . . . . .	—,16
5 Köpfe Salat . . . . .		—,60	5 Eier . . . . .	—,50
1¼ l Kaffeesahne . . . . .		—,75	10 Schrippen . . . . .	0,25
1 l Schlagsahne . . . . .		1,60	2 $\%$ Butter . . . . .	3,—
Dardex . . . . .		—,80	2½ $\%$ Kohlrüben à 0,10 . . . . .	—,25
Cenovis Nährhefe . . . . .	} für die ganze Woche	0,40	2½ $\%$ Birnen à 0,50 . . . . .	1,25
Cenovis Vitamine . . . . .		3,70	1 l Weißwein . . . . .	1,50
Carnolactin . . . . .		1,10	10 $\%$ Gans à 1,— . . . . .	10,—
Allgemein à Person 0,25 . . . . .		2,50	7 $\%$ Grünkohl à 0,15 . . . . .	1,05
		<u>27,67</u>	2½ $\%$ Äpfel à 0,30 . . . . .	—,75
			10 Rettiche à 0,15 . . . . .	1,50
			2 $\%$ Äpfel à 0,35 . . . . .	—,70
			1¼ l Kaffeesahne . . . . .	—,75
			1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
			Allgemein à Personen 0,25 . . . . .	2,50
				<u>29,57</u>
			<b>4. Tag.</b>	
			250 g Grieß . . . . .	—,15
			10 l Milch . . . . .	2,30
			Malzkaffee 130 g . . . . .	—,07
			Brote, 2 St. . . . .	—,50

	RM.
5 Pakete Zwieback . . . . .	—,70
4 Zitronen . . . . .	—,16
5 Eier . . . . .	—,50
2 $\%$ Butter . . . . .	3,—
10 Bananen . . . . .	1,50
2½ $\%$ Feigen à 0,80 . . . . .	2,—
2 $\%$ Erbsen à 0,45 . . . . .	—,90
½ $\%$ Speck . . . . .	—,45
5 Eier . . . . .	—,50
½ $\%$ Marmelade . . . . .	—,30
5 $\%$ Äpfel à 0,35 . . . . .	1,75
½ l Weißwein . . . . .	—,70
5 Pakete Zwieback . . . . .	—,70
1¼ l Kaffeesahne . . . . .	—,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>21,03</u>

**5. Tag.**

250 g Haferflocken . . . . .	—,14
10 l Milch . . . . .	2,30
Malzkaffee . . . . .	—,07
Brote, 2 St. . . . .	—,50
Marmelade . . . . .	—,30
4 Zitronen . . . . .	—,16
5 Eier . . . . .	—,50
2 $\%$ Butter . . . . .	3,—
10 Brötchen . . . . .	—,25
2½ $\%$ Blumenkohl à 0,50 . . . . .	1,25
5 $\%$ Weintrauben à 0,70 . . . . .	3,50
5 $\%$ Schwarzwurzeln à 0,20 . . . . .	1,—
½ $\%$ Rindfleisch . . . . .	1,20
½ $\%$ Schweinefleisch . . . . .	1,20
250 g Grieß . . . . .	—,15
¼ l Saft . . . . .	—,30
10 Eier . . . . .	1,—
5 Köpfe Salat . . . . .	—,60
1¼ l Kaffeesahne . . . . .	—,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>21,07</u>

**6. Tag.**

250 g Grieß . . . . .	—,15
10 l Milch . . . . .	2,30

	RM.
Malzkaffee . . . . .	—,07
3 Brote . . . . .	—,75
Honig . . . . .	—,52
4 Zitronen . . . . .	—,16
5 Eier . . . . .	—,50
10 Schrippen . . . . .	—,25
2 $\%$ Butter . . . . .	3,—
2½ $\%$ Mohrrüben à 0,06 . . . . .	—,15
5 $\%$ Birnen à 0,40 . . . . .	2,—
3 Köpfe Endivien à 0,20 . . . . .	—,60
2 $\%$ Rindfleisch à 1,30 . . . . .	2,60
¼ $\%$ Speck . . . . .	—,22
3 $\%$ Sauerkohl à 0,15 . . . . .	—,45
400 g getrocknete Aprikosen . . . . .	—,60
300 g Rahmkäse à 1,15 . . . . .	—,72
4 $\%$ Äpfel à 0,35 . . . . .	1,40
½ $\%$ Butter . . . . .	—,75
4 Eier . . . . .	—,40
1¼ l Kaffeesahne . . . . .	—,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>22,44</u>

**7. Tag.**

250 g Haferflocken . . . . .	—,14
10 l Milch . . . . .	2,30
Malzkaffee . . . . .	—,07
4 Brote . . . . .	1,—
Kuchen, 10 St. . . . .	1,—
4 Zitronen . . . . .	—,16
5 Eier . . . . .	—,50
2 $\%$ Butter . . . . .	3,—
2 $\%$ Äpfel à 0,55 . . . . .	1,10
2½ $\%$ Feigen à 0,80 . . . . .	2,—
¼ $\%$ Nudeln . . . . .	—,10
2 $\%$ Kalbsbraten à 1,50 . . . . .	3,—
5 $\%$ Blumenkohl à 0,50 . . . . .	2,50
½ $\%$ Schokoladenpulver . . . . .	—,50
2 $\%$ Birnen à 0,50 . . . . .	1,—
400 g Emmentaler à 1,50 . . . . .	1,20
10 Fl. Malzbier . . . . .	2,—
1¼ l Kaffeesahne . . . . .	—,75
1 l Schlagsahne . . . . .	1,60
Allgemein à Person 0,25 . . . . .	2,50
	<u>26,42</u>

## Kochrezepte<sup>1</sup>.

### Aprikosensuppe (für 4 Personen).

140 g getrocknete Aprikosen — 60—80 g Zucker — etwas Stangenzimt.

Die am Abend vorher gewaschenen, eingeweichten Aprikosen setzt man im selben Wasser mit etwas Zimt aufs Feuer und kocht sie, bis die Früchte sich mit dem Löffel teilen lassen. Dann passiert man die Suppe durch ein Sieb und gibt Zucker nach Geschmack hinzu.

### Apfelsuppe (für 4 Personen).

$\frac{1}{2}$   $\text{z}$  Äpfel — 1 l Wasser — Zitronenschale von 1 Zitrone — etwas Zimt — Zucker nach Geschmack.

Die Äpfel werden gewaschen, in Viertel geschnitten, mit Schale und Kerngehäuse im Wasser gekocht. Zitronenschale und Zimt gibt man gleich hinzu und läßt die Äpfel ganz weich werden. Dann passiert man die Suppe durch ein Sieb und schmeckt mit Zucker ab. Wünscht man sie etwas herber, so tue man ein wenig Zitronensaft hinein.

### Apfelsinensuppe (für 4 Personen).

5 Apfelsinen — 2 l Wasser — 130 g Zucker — 50 g Zwieback — Weißwein — Zucker nach Geschmack — 2 Eigelb.

Die Schale von  $\frac{1}{2}$  Apfelsine wird fein geschält und mit 2 l Wasser 1 Stunde gekocht. Die Flüssigkeit wird dann durch ein Sieb gegossen und mit Zucker und gestoßenem Zwieback gemischt und ungefähr 10 Minuten gekocht.

Die geriebene Apfelsinenschale von 2 Früchten wird mit Zucker und etwas Weißwein gemischt. Man läßt sie, nachdem man noch den Saft der beiden Apfelsinen hinzugetan hat, eine Weile ziehen. Dann gießt man alles in die Suppe, die mit Eigelb legiert wird. Die Suppe wird serviert mit in Scheiben geschnittenen Apfelsinen.

---

<sup>1</sup> Ganz nach der Jahreszeit und der Art der Früchte ergänzt man den Geschmack der Suppen durch Zitronensaft und Zucker.

**Blaubeersuppe** (für 4 Personen).

1 ½ Blaubeeren — 1 l Wasser — Zucker nach Geschmack.

Die Blaubeeren werden vorsichtig gewaschen und in Wasser auf schwachem Feuer gar gekocht. Ganz nach Geschmack gibt man etwas Zitronenschale oder Zimt hinein. Sind die Beeren ziemlich gar gekocht, macht man die Suppe mit Mondamin oder Kartoffelmehl sämig und schmeckt sie mit Zucker ab. Sehr gut schmecken in dieser Suppe Grießklöße.

**Backobstsuppe** (für 4 Personen).

140 g Backobst — 25 g Zucker — Zitronenschale — Zimt.

Nachdem man das Obst gewaschen hat, weicht man es am Abend vorher ein, setzt es am nächsten Tag im selben Wasser mit Zitronenschale und Zimt aufs Feuer und kocht alles ganz weich.

Man passiert die Suppe und schmeckt mit Zucker ab.

**Hagebuttensuppe** (für 1 Person).

35 g getr. Hagebutten — ½ l Wasser — etwas Weißwein — 1 Teelöffel Kartoffelmehl — Zucker nach Geschmack.

Die Hagebutten werden von Stiel und Blüte befreit im Wasser weich gekocht, dann durch ein Sieb gerührt und nochmals durch ein dichtes Mulltuch gegossen, damit die Kerne und die kleinen Härchen haften bleiben. Mit Kartoffelmehl macht man die Suppe bündig und schmeckt mit Weißwein und Zucker ab.

**Kirschsuppe** (für 4 Personen).

1 l Wasser — 1 ½ entsteinte Kirschen — etwas Zitronenschale — ein wenig ganzer Zimt — Zucker nach Geschmack.

Man kocht die entsteinten Kirschen auf schwachem Feuer weich, gibt einige aufgekackte Kerne, sowie Zitronenschale und Zimt daran. Sind die Kirschen genügend weich, so zieht man die Suppe mit 15—25 g Mondamin ab. Kocht das Wasser sehr ein, muß etwas Wasser nachgegossen werden.

**Zitronensuppe** (für 4 Personen).

1 l Wasser — 30 g Sago — 30 g Zucker — 2 Zitronen — 1 Ei zum Abziehen — etwas Weißwein — etwas Zimt.

Man setzt das Wasser mit der Schale der beiden Zitronen und etwas Stangenzimt auf und läßt alles eine Viertelstunde



kochen. Nun gibt man den Sago hinein, kocht ihn bis er klar ist, gießt Zitronensaft hinzu, zieht mit 1 Ei ab und schmeckt mit Zucker ab. Zuletzt gießt man einen Schuß Wein hinein.

#### **Rhabarbersuppe** (für 4 Personen).

1 l Wasser —  $\frac{1}{2}$  ½ Rhabarber — etwas Vanille oder Zimt —  
1 Eßlöffel Kartoffelmehl.

Nachdem die Rhabarberstengel von Blättern und Wurzelteilen, sowie möglichst von der harten Haut befreit sind, schneidet man sie in 2 cm lange Stücke, setzt sie mit dem Wasser auf und gibt nach Belieben etwas Zimt oder Vanille hinein. Ist der Rhabarber gar, rührt man die Suppe mit Kartoffelmehl an und schmeckt mit Zucker ab.

#### **Weißbiersuppe** (für 4 Personen).

1½ l Weißbier — 25—30 g Kartoffelmehl — etwas Zimt und Zitronenschale.

Das Weißbier wird mit etwas ganzem Zimt, einem Stückchen Zitronenschale, einer Nelke und etwas Zucker zum Kochen gebracht. Das Kartoffelmehl wird in einer kleinen Menge Wasser aufgelöst, dazugetan und so lange gekocht, bis die Suppe sämig ist. Die Suppe wird mit 2 geschlagenen Eiern abgezogen und sofort angerichtet. An heißen Tagen schmeckt die Suppe auch kalt gut.

#### **Gemüsebrühe.**

Mohrrüben — Porreestengel — Rosenkohl — Sellerie — Schwarzwurzeln — Blumenkohlröschen — etwas Wirsing oder Weißkohl — Tomaten — Zwiebeln.

Das Gemüse wird geputzt, gewaschen und in Würfel geschnitten und in etwas Butter hellgelb geröstet. Einige Liter Wasser werden dazugetan, und alles zusammen läßt man ungefähr 1 Stunde kochen. Man kann sich das Gemüse ganz nach Geschmack und der Jahreszeit entsprechend aussuchen. Die Gemüsebrühe wird zu Suppen und zum Angießen von Speisen benutzt.

#### **Grießsuppe mit Gemüseeinlage** (für 4 Personen).

60 g Grieß —  $\frac{1}{2}$  ½ Blumenkohl — etwas Öl — einige Zwiebeln —  
etwas Champignons — Petersiliengrün — 1½ l Gemüsebrühe.

Der Grieß wird in dem Öl goldgelb geröstet und mit der kochenden Gemüsebrühe unter ständigem Rühren übergossen.

Ferner röstet man in Öl einige Scheiben Zwiebeln, Champignons, Petersiliengrün und gibt alles mit den Blumenkohlröschen in die Suppe, die man mit Liebig, Dardex, Cenovis abschmeckt. Vor dem Anrichten kann die Suppe mit 1 Ei abgezogen werden.

#### **Kümmelsuppe** (für 4 Personen).

1½ l Gemüsebrühe — 10 g Kümmel — ⅛ l saure Sahne oder Milch — 60 g Butter — 60 g Mehl — Schnittlauch.

Die Gemüsebrühe mit 10 g Kümmel wird 20—30 Minuten gekocht. Unterdessen macht man aus Mehl und Butter eine bräunliche Schwitze, gibt diese zur Suppe hinzu und kocht alles noch einmal auf. Zuletzt wird Schnittlauch hineingegeben.

#### **Zwiebelsuppe** (für 4 Personen).

1 Zwiebel — 1 l Gemüsebrühe — 70 g Butter — 50 g Mehl — ⅛ l saure Sahne — etwas Muskat — Petersilie — Schnittlauch.

Zuerst die Zwiebeln, dann das hinzukommende Mehl werden in Butter gelb geröstet, danach löscht man mit Gemüsebrühe ab und kocht ¼ Stunde. Dann wird die Suppe passiert, Muskat und Sahne hinzugefügt und zum Schluß Petersilie und Schnittlauch darüber gestreut.

#### **Selleriesuppe** (für 4 Personen).

1½ % Sellerieknollen — ½ Zitrone — 2 l Wasser — 60 g Mehl — 60 g Butter.

Die Sellerieknolle wird geschält, in mit Zitrone gesäuertem Wasser gar gekocht, durch einen Wolf oder ein Sieb passiert. In einem Topf wird Butter mit Mehl hellgelb geschwitzt, das Kochwasser und der breiige Sellerie dazugegeben und noch einmal aufgekocht. Der Geschmack wird erhöht, wenn etwas saure Sahne hinzukommt.

#### **Lauchsuppe** (für 4 Personen).

1 % Lauchstengel (Porree) — 1½ l Gemüsebrühe — 100 g Butter — 60 g Mehl.

Einige Lauchstengel werden gesäubert und in kleine Würfel oder Streifen geschnitten, in Butter hellgelb gedünstet und mit etwas Mehl bestäubt. Nach dem Bestäuben wird Gemüsebrühe aufgegossen, und das Ganze mit Liebig, Dardex, Cenovis und Gewürzen abgeschmeckt.

**Sauerampfersuppe** (für 4 Personen).

800 g fr. Sauerampfer —  $1\frac{1}{2}$  l Wasser —  $\frac{1}{4}$  l saure Sahne oder Milch — 1 Eigelb — 45 g Mehl — 30 g Butter.

Der Sauerampfer wird in Wasser abgewellt, durch den Wolf gedreht und im Wasser gargekocht. Man rührt Mehl und Sahne an und gibt die Butter dazu. Zuletzt wird die Suppe mit Eigelb abgezogen.

**Sauerkohlsuppe** (für 4 Personen).

$\frac{3}{4}$  ~~kg~~ Sauerkohl — 1 l Wasser — 60 g Mehl — 60 g Fett — 150 g Speck —  $\frac{1}{2}$  Zwiebel — Saft von einer Zitrone —  $\frac{1}{8}$  l saure Sahne.

Das Sauerkraut wird mit Wasser und Zitronensaft weich gekocht. Inzwischen bräunt man die Zwiebeln im Fett gelblich und stäubt das Mehl darüber. Dann tut man den glasig ausgelassenen Speck mit den gebräunten Zwiebeln hinein und kocht alles auf. Vor dem Servieren gießt man die Sahne hinzu, die nicht kochen darf.

**Rahmsuppe** (für 4 Personen).

1 l Wasser —  $\frac{1}{2}$  l saure Sahne — 2 g Kümmel — 60 g Mehl.

1 l Wasser läßt man mit 2 g Kümmel kochen. Die saure Sahne verquirlt man mit dem Mehl, tut alles unter ständigem Rühren in das kochende Wasser und läßt alles einige Minuten kochen. Die Suppe wird mit Zitronensaft, Liebig, Cenovis abgeschmeckt.

**Buttermilchsuppe** (für 4 Personen).

$1\frac{1}{2}$  l Buttermilch — 20 g Mondamin — 1 Eigelb — 1 Eiweiß — Zucker und Zimt nach Geschmack.

Die Buttermilch wird mit dem Mondamin verrührt und unter ständigem Rühren zum Kochen gebracht. Mit Eigelb zieht man die Suppe ab und gibt Zucker nach Geschmack dazu. Von dem geschlagenen Eiweiß setzt man vor dem Servieren auf die Suppe mit einem Löffel Schneebällchen, die mit Zimt und Zucker bestreut werden.

**Schweinebauch gefüllt mit Backpflaumen** (für 4 Personen).

400 g fr. Schweinebauch — 250 g Backpflaumen — etwas Zitrone.

Das Stück Schweinebauch ohne Rippen im Quadrat oder Rechteck, wie man es braucht, wäscht man, beträufelt es mit

Zitronensaft und läßt es eine Zeitlang damit stehen. Dann legt man die gesäuberten Backpflaumen darauf, und rollt das Fleisch zu einer Rolle, die gut vernäht wird und in einer Bratpfanne mit wenig kochendem Wasser in den Ofen geschoben wird. Von Zeit zu Zeit gießt man Flüssigkeit nach und begießt den Braten, damit er schön braun wird. In  $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden ist er gar. Man nimmt ihn heraus und macht die Sauce fertig. Zu dieser verrührt man Sahne mit Mehl und gießt sie in die Pfanne und läßt aufkochen. Eine Prise Zucker macht die Sauce zarter. Zum Schluß gießt man einen Schuß Rot- oder Weißwein hinzu.

#### Geschmorte Kalbsmilch (für 4 Personen).

400 g Kalbsmilch — 150 g Butter — Mehl zum Wälzen — etwas Zitronensaft — Suppengrün.

Die Kalbsmilch wird  $\frac{1}{4}$  Stunde in kaltem Wasser gewässert, wodurch sie sich leicht von der Haut und den Fetteilen befreien läßt. Danach wird sie blanchiert, d. h. mit kaltem Wasser aufgesetzt, bis zum Kochen gebracht, abgossen und dann noch mal mit kaltem Wasser und Suppengrün angesetzt und 30 Minuten gekocht. Dann legt man sie auf ein Sieb, schneidet sie nach dem Erkalten in 1 cm dicke Scheiben, wälzt sie in Mehl und brät sie in Butter goldgelb. Die Scheiben werden in eine Kasserolle gelegt, und das Kochwasser hinzugegossen. Alles kocht zusammen nochmals auf und wird auf diese Weise sämig. Mit ein wenig Zitronensaft abgeschmeckt, bekommt das Gericht einen pikanteren Geschmack.

#### Schweinenieren (für 4 Personen).

400 g Schweinenieren — 250 g Butter —  $\frac{1}{2}$  Zwiebel —  $\frac{1}{4}$  l Sahne — 30 g Mehl.

Butter und Zwiebeln werden gedämpft, die in Scheiben geschnittenen Nieren hineingetan und angeschmort. Sind sie schön braun, gießt man Gemüsebrühe oder Wasser an und schmort sie gar. Mehl und Sahne verquirlt gießt man an, um die Soße sämig zu machen. Man würzt mit wenig Pfeffer und etwas Zitronensaft.

#### Hammelfleisch mit Reis (für 4 Personen).

400 g mageres Hammelfleisch — 25 g Zwiebeln — 20 g Fett oder Butter — 125 g Reis — 10 g Sellerie — 2 Tomaten —  $\frac{1}{2}$  l Hammelbrühe — etwas Pfeffer.

Das fast gar gekochte Fleisch wird in Würfel geschnitten, mit den feingehackten Zwiebeln und dem Reis in der Butter

gelb gebraten und mit Pfeffer gewürzt. Dann gibt man feingeschnittenen Sellerie und die Hammelbrühe hinzu und läßt alles zusammen garkochen. 10 Minuten vor dem Anrichten gibt man Tomaten kleingeschnitten oder als Püree hinzu.

#### **Kalbsvögerl (für 4 Personen).**

4 Kalbsschnitzel — 80 g Fett — 20 g Butter — Brühe oder Wasser.  
Füllung: 30 g Butter — 60 g Champignons — 50 g Zwiebeln —  
10 g Petersilie — 1 Ei — etwas Pfeffer.

Zu den in Butter angerösteten Zwiebeln und Petersilie tut man die feingehackten Champignons und dünstet sie darin weich, würzt sie und mischt nach dem Erkalten 1 Ei darunter. Diese Füllung wird auf die vorbereiteten Rouladen gestrichen, die man einrollt und in Fett schön braun anbrät.

Brühe oder Wasser füllt man zur Sauce auf und macht sie mit Mehl und nach Belieben mit etwas Sahne sämig.

#### **Polnisch Crasy oder Pfefferklops (für 4 Personen).**

500 g schieres Rindfleisch — 100 g Butter — etwas Pfeffer —  
Zwiebeln — Brühe oder Wasser — 20 g Mehl — nach Belieben  
2 Tomaten.

Zwiebeln werden in Fett braun gedünstet, dann kommt das in ziemlich dicke Scheiben geschnittene und gewürzte Fleisch hinein und wird braun angebraten. Brühe oder Wasser wird an das Fleisch gegossen und weich geschmort. Durch Anrühren von Mehl macht man die Sauce sämig und schmeckt nochmals ab.

Statt Mehl kann man auch gerieb. Schwarzbrot hinzugeben, um die Sauce sämig zu machen.

#### **Weißkohlauflauf mit Hammelfleisch (für 4 Personen).**

400 g Kohl — 400 g Hammelfleisch —  $\frac{1}{2}$  l Gemüsebrühe —  
Pfeffer — Zwiebel.

Von dem geputzten Kohlkopf wird der Strunk entfernt, das Übrige in Achtel geschnitten und in Wasser überwellt. Nun läßt man den Kohl abtropfen.

Das Fleisch wird in Würfel wie zu Gulasch geschnitten und schichtweise in eine gut ausgebutterte Auflaufform gelegt. Mit dem Kohl beginnt man, darüber Fleisch, Zwiebeln, wenig Pfeffer, Kümmel, Kartoffelscheiben usw. bis die Form gefüllt ist.

Die Oberschicht bilden Kartoffelscheiben, die mit Butterflöckchen bedeckt werden.  $\frac{1}{2}$  l Gemüsebrühe gießt man über und bäckt im Ofen bei mäßiger Hitze.

**Kohl auf russische Art** (für 4 Personen).

2 ½ Kohl — 250 g Schweinefleisch — 150 g Rindfleisch (beides gemahlen) — 40 g Butter — ¼ l Gemüsebrühe — ⅛ l Sahne — Semmelbrösel — Kümmel — Pfeffer — Muskat.

Der gesäuberte Kohlkopf wird in fingerdicke Scheiben geschnitten und der Strunk entfernt. Dann wird abwechselnd in einen festschließenden, gut ausgebutterten Topf Kohl und Fleisch gelegt, über jede Gemüseschicht etwas geriebene Semmel, 1 Prise Muskat und Kümmel gestreut und etwas Sahne und Gemüsebrühe übergossen. Oben auf den Kohl legt man Butterflöckchen, und die übrige Flüssigkeit wird darüber gegossen, so daß alles oben bedeckt ist.

**Rindfleisch mit Ei und Tomate** (für 4 Personen).

400 g Rindfleisch — 4 Eier — 400 g Tomaten — 60 g Butter — ½ Zwiebel — Suppengrün.

Das Rindfleisch wird in Wasser mit Suppengrün gargekocht. Danach nimmt man es heraus, schneidet dünne, kleine Scheiben daraus. Unterdessen dünstet man Zwiebeln in Butter auf einer Pfanne, schneidet Tomaten in Scheiben dazu, legt die Fleischstückchen darauf, gießt von der Fleischbrühe an und dämpft alles eine Weile durch. Dann schlägt man die Eier darüber, die wie Setzeier ganz bleiben müssen und richtet auf einer Platte an. Man kann das Gericht auch in einer feuerfesten Form bereiten und in dieser gleich servieren.

**Schweinerippchen in Bier** (für 4 Personen).

400 g Schweinerippchen — 150 g Butter — 1½ l Braunbier oder Weißbier — 1 Zitrone — Kochpfefferkuchen — Gewürzkörner — Lorbeerblatt.

Die vorbereiteten Schweinerippchen werden in Butter ange-schmort. Sind sie schön braun, gießt man das Bier mit dem darin geweichten Kochpfefferkuchen dazu und tut Gewürz, Lorbeerblatt und Zitronenscheiben hinzu. Ist das Fleisch gar, nimmt man es heraus und macht die Sauce fertig, indem man, wenn nötig, Kartoffelmehl anrührt und mit Cenovis, Liebig und Carnolactin abschmeckt.

**Szegediner Gulasch** (für 4 Personen).

400 g Rindfleisch — 150 g Butter — ½ ½ Sauer Kohl — 100 g Fett — Zwiebel — Pfeffer — Nelken — Kümmel.

Feingeschnittene Zwiebeln werden in Butter goldgelb geröstet. Das Fleisch wird in große Würfel geschnitten, mit Zitronensaft be-

träufelt und mit Pfeffer und Nelken bestreut, hinzugegeben. Ist das Fleisch fast weich, tut man den vorher mit Kümmel gar gekochten Sauerkohl dazu und läßt das Ganze noch kurze Zeit dämpfen. Das Gericht wird noch einmal mit den genannten Gewürzen abgeschmeckt, man fügt saure Sahne und einen in Wasser aufgelösten Eßlöffel Mehl hinzu und läßt alles zusammen gut aufkochen.

#### **Gespickte und gedämpfte Leber (für 4 Personen).**

400 g Leber — 150 g Butter — 60 g Mehl — Gemüsebrühe — Zwiebel — Zitrone.

Die Leber wird 10 Minuten in lauwarmes Wasser gelegt, gehäutet und mit gleichmäßigen Speckstreifen gespickt. Dann gibt man die Leber mit Zwiebeln in heißes Fett, läßt sie auf allen Seiten anbraten, füllt etwas Gemüsebrühe dazu und läßt sie vollends gardämpfen. Kurz vor dem Anrichten macht man die Sauce mit dem Mehl sämig und seiht sie durch. Sie wird abgeschmeckt mit Zitronensaft und Rotwein.

#### **Gewürztes Kalbsherz (für 4 Personen).**

400 g Kalbsherzen — 150 g Speck — Zwiebeln — Pfeffer — Nelken — Wacholderbeeren — 1 Zitrone — geriebenes Brot.

Rein gewaschene Kalbsherzen werden in Würfel, wie zu Gulasch geschnitten, mit Zitronensaft beträufelt und mit wenig Pfeffer bestreut. Speck und Zwiebeln werden goldgelb gedämpft; dann legt man das Fleisch hinein und schmort es braun. Etwas geriebenes Brot, einige gestoßene Nelken und Wacholderbeeren streut man darüber, gießt Gemüsebrühe an und läßt alles gar werden.

#### **Graupen mit Pflaumen (für 4 Personen).**

500 g dicke Graupen — 1 l Wasser — 150 g Speck — 250 g getrocknete Pflaumen — Zucker oder Sirup nach Geschmack.

Die Graupen werden in Wasser weichgekocht und mit den Pflaumen, die allein gargekocht werden, vermischt. Der ausgebratene Speck wird hinzugefügt und alles mit Zucker oder Sirup noch einmal durchgekocht.

#### **Heringe.**

Grüne Heringe werden gesäubert, in Mehl gewälzt und in Öl oder Fett gebraten.

Man legt sie in eine Tunke ein, in der sie zwei Tage durchziehen müssen.

Tunke: Zitronenessig, Estragonessig oder ganz wenig gewöhnlichen Essig, Wasser, Zwiebelscheiben, Gewürzkörner und Lorbeerblatt.

### Heringe in Gelee.

Grüne Heringe werden gesäubert, in kleine Portionen geteilt, in kochendem Wasser mit Gewürzen einmal überwellt und dann herausgenommen.

In das Kochwasser tut man Gelatine, Zitronensaft und Estragonessig. Die Portionen legt man in eine Schüssel, gießt die Flüssigkeit durch ein Sieb darüber und stellt kalt zum Steifwerden.

Auf 1 l Flüssigkeit rechnet man 12 Blatt Gelatine.

### Fischauflauf.

Gekochte Fischreste werden schichtweise mit in Scheiben geschnittenen, gekochten Kartoffeln und ausgebratenen Speckwürfeln, Zwiebeln, Petersilie in eine feuerfeste Auflaufform gesetzt und mit Gemüsebrühe, Eier, die in Sahne verquirlt sind, übergossen und mit geriebenem Käse überstreut und im Ofen gebacken.

### Gefüllte Eier.

Hart gekochte Eier werden geschält und der Länge nach halbiert. Die Eigelb werden vorsichtig herausgenommen. Zu dem Eigelb wird Speiseöl, Zitronensaft, eine Kleinigkeit Pfeffer und Schnittlauch mit einer Gabel gemengt. Die Masse wird in Kugeln geformt und in die ausgehöhlten Eiweißhälften gefüllt.

### Buntes Gemüse (für 4 Personen).

$\frac{1}{2}$  ½ Apfel —  $\frac{1}{2}$  ½ Sellerie — 1 ½ Kartoffeln —  $\frac{1}{2}$  ½ Rosenkohl —  
1 l Gemüsebrühe — 100 g Butter — 60 g Mehl — Muskat —  
Zitronensaft.

Die geschälten in Würfel geschnittenen Kartoffeln werden weich gedämpft und der Rosenkohl und Sellerie getrennt gekocht.

Aus Butter, Mehl und Gemüsebrühe wird eine Sauce bereitet und die geschälten, ebenfalls in Würfel geschnittenen Äpfel, kochen darin weich. Dann werden Kartoffeln, Rosenkohl und Sellerie dazu gegeben, das Ganze mit Muskat und 1—2 Löffel Zitronensaft abgeschmeckt.



**Krautsalat.**

Ein kleiner Kopf Wirsingkohl wird fein gehobelt und mit 4—5 Eßlöffel Speiseöl vermischt. Vor dem Anrichten etwas Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, gewiegte Zwiebeln und Petersilie darunter mengen.

**Rettichsalat.**

Der geschälte Rettich wird auf einer groben Raffel gerieben und mit etwas süßer Sahne vermengt, daß er gerade saftig ist. Man reicht so den Rettich zu Butterbrot.

**Sauerkrautsalat und Mayonnaise.**

Nach dem üblichen Rezept selbst hergestellte Mayonnaise mischt man unter das kleingeschnittene rohe Sauerkraut. Man schmeckt den Salat mit Zitronensaft ab.

**Haferflockenbrätlinge (für 4 Personen).**

150 g Haferflocken —  $\frac{1}{4}$  l Gemüsebrühe — 1 Ei — 1 Löffel Mehl — etwas geriebene Zwiebel — gehackte Petersilie — geriebene Semmel zum panieren.

Die Haferflocken werden mit der heißen Gemüsebrühe übergossen und müssen quellen, bis ein dicker Brei entsteht. Dann wird dieser mit dem Ei und Mehl vermischt, mit Zwiebeln und Petersilie gewürzt und zu Frikadellen geformt, die in geriebener Semmel gewälzt und in Butter gebraten werden.

**Gemüsekotelett (für 4 Personen).**

Kohl, Kohlrüben oder Kohlrabi — Spinat — Salat — Sellerie. Ganz nach Geschmack zusammengesetzt, von jeder Art 100 g.

Das Gemüse in Streifen wie Nudeln schneiden, in Butter dämpfen, auskühlen lassen, 2 Eier, geriebenen Käse und geriebenes Brot untermengen. In Butter als Kotelett geformt braten.

**Tomaten mit Brot gebacken (für 4 Personen).**

200 g Vollkornbrot — 600 g Tomaten — 100 g Butter — 1 Zwiebel — 50 g Käse —  $\frac{1}{8}$  l Sahne — 200 g Tomaten zum Püree — Petersilie.

In eine ausgebutterte Auflaufform legt man schichtweise geröstete Brotscheiben, Tomaten in Scheiben, Käse, gedämpfte Zwiebeln und Petersilie, obenauf ungeröstetes Brot, Zwiebeln

und Petersilie. Über das Ganze gießt man das mit Gemüsebrühe verdünnte Tomatenpüree und die Sahne. Mit Butterflöckchen belegt, bäckt man es 20—30 Minuten im Ofen.

#### **Sahnenkartoffeln** (für 4 Personen).

700 g Kartoffeln — 150 g Butter — 1 Ei —  $\frac{1}{4}$  l Sahne — Schnittlauch.

Die gekochten und geschälten Kartoffeln werden in Scheiben oder Würfel geschnitten und auf der Pfanne in Butter hellgelb angebraten. Dann schüttet man sie in einen Topf, gießt Sahne mit Ei und Schnittlauch verquirlt darüber und läßt alles unter vorsichtigem Umrühren dicklich werden.

#### **Pikanter Kartoffelauflauf** (für 4 Personen).

1 $\frac{1}{4}$  % Kartoffeln — 70 g Butter — 80 g gerieb. Käse — 3 Eigelb —  $\frac{1}{4}$  l saure Sahne.

Die Kartoffeln werden geschält, gekocht und wenn sie gar sind, abgegossen und durch ein grobes Sieb gerührt. Der Kartoffelbrei wird mit der Sahne, dem Eigelb und dem geriebenen Käse langsam verrührt. Wenn der Teig möglichst schaumig gerührt ist, wird zum Schluß das steife Weiß der Eier locker unterzogen. Der Teig wird in einer Auflaufform gebacken und die Butter in Flocken oben aufgelegt.

#### **Gefüllte Kartoffeln** (für 4 Personen).

400 g große runde Kartoffeln —  $\frac{1}{2}$  Brötchen — 1 Ei — Champignons — Petersilie — Zwiebel — etwas saure Sahne.

Recht runde große Kartoffeln werden geschält und ausgehöhlt. Von jeder Kartoffel schneidet man unten eine Scheibe ab, damit sie in dem Topf oder Pfanne während des Gardämpfens nebeneinander stehen können. Aus Brötchen, Eiern, Champignons, Petersilie, Zwiebeln, Gewürz nach Geschmack, macht man einen Teig und füllt damit die Kartoffeln. Die abgeschnittenen Deckel der Kartoffeln werden darauf getan. Man setzt sie dicht nebeneinander in eine Pfanne oder Topf und läßt sie in Butter gar dämpfen. Die Sauce wird mit Zitronensaft und saurer Sahne abgeschmeckt.

#### **Kartoffeln mit Äpfeln** (für 4 Personen).

250 g Kartoffeln — 150 g Äpfel — 30 g frische Butter oder 50 g salzlosen fetten Speck — Zwiebeln.

Die Kartoffeln werden geschält, in Würfel geschnitten und in Gemüsebrühe fast gar gekocht. Die Äpfel werden ebenfalls ge-

schält, in Würfel geschnitten und mit den Kartoffeln vollständig gar gekocht. Zum Schluß werden die Zwiebeln in Butter oder Speck gebraten und über Kartoffeln und Äpfel gegossen.

#### **Kartoffelklöße** (für 4 Personen).

200 g Kartoffeln — 1 Löffel Mehl (die Menge des Mehles richtet sich nach der Art der Kartoffeln) — 1 Ei — etwas Zucker —  $\frac{1}{2}$  Semmel — 20 g Butter.

Die Kartoffeln werden am Tage vor dem Gebrauch als Pellkartoffeln gekocht und geschält, am nächsten Tage gerieben oder durch den Wolf gedreht, mit Mehl, Eiern, Zucker und gerösteten Semmelwürfelchen vermengt. Man formt Klöße von beliebiger Größe und läßt sie in langsam kochendem Wasser gar werden. Die Klöße sind gar, sobald sie oben schwimmen.

#### **Reisküchlein** (für 4 Personen).

200 g Reis —  $\frac{1}{2}$  l Milch — Zitronenschale — Zucker.

Der Reis wird gewaschen, zweimal mit kochendem Wasser überbrüht und mit Milch und Zitronenschale weich und dick gekocht. Alsdann gibt man Zucker und Ei dazu und formt mit nassen Händen runde Küchlein. Man wendet diese in Mehl oder geriebener Semmel und bäckt sie in heißem Fett auf beiden Seiten schön gelb. Wenn sie noch heiß sind, bestreut man sie mit Zucker und Zimt. Man gibt Obstsaft oder geschmortes Obst dazu.

#### **Hefeklöße** (für 4 Personen).

200 g Mehl — 10 g Butter — 15 g Zucker —  $\frac{1}{8}$  l Wasser — 15 g Hefe.

Die Hefe in einer halben Tasse lauwarmem Wasser gut auflösen und mit Mehl zu einem Hefestück verarbeiten. Dieses lasse man zugedeckt an einem warmen, zugfreien Ort aufgehen. Danach gibt man die zerlassene Butter, Zucker, Ei, abgeriebene Zitronenschale und den Rest Mehl dazu. Alles wird zu einem Teig vermengt und gut durchgearbeitet. Dann formt man mittelgroße Klöße daraus, die auf einem mit Mehl bestreuten Blech noch einmal aufgehen müssen. Nach dem Aufgehen kocht man die Klöße etwa 10 Minuten in Wasser und reißt sie nach dem Herausnehmen mit zwei Gabeln auf, damit der in ihnen befindliche Dampf herausgeht. Man übergießt die Klöße mit brauner Butter und bestreut sie mit Zimt und Zucker oder gibt Obsttunken oder geschmortes Obst dazu.

**Hefepflinse** (für 4 Personen).

200 g Mehl — 10 g Zucker —  $\frac{1}{4}$  l Milch — 15 g Hefe.

Die Hefe wird in  $\frac{1}{4}$  l lauwarmen Milch aufgelöst. Dazu rührt man allmählich das Mehl und die Zutaten. Der dickflüssige Brei muß an einem warmen, zugfreien Ort etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde aufgehen, dann bäckt man ihn portionsweise, in der mit Speckschwarte eingeriebenen Pfanne. Die auf beiden Seiten lichtgelb gebackenen Plinsen, die so dick, wie ein Messerrücken sein sollen, werden mit zerlassener Butter bestrichen, mit Zucker bestreut und zusammengerollt.

**Aprikosenspeise** (für 4 Personen).

$\frac{1}{4}$  *℥* Aprikosen — 12 Blatt Gelatine — Zucker — Zitronensaft.

Die Aprikosen werden weich gekocht und durch ein Sieb gerührt. Diese Menge mißt man dann ab und füllt sie bis zu einem Liter auf. Zucker und Zitronensaft fügt man ganz nach Geschmack hinzu. 12 Blatt Gelatine löst man auf und gibt sie zum gelieren dazu.

**Gemischter Obstsalat** (für 4 Personen).

2 Äpfel — 2 Bananen — 2 Apfelsinen — 2 Birnen — nach Belieben  
200 g gehackte Nüsse.

Das Obst wird dünn geschält, Äpfel und Birnen gleich mit Zitronensaft beträufelt — damit sie nicht braun werden — in feine Scheiben oder Würfel geschnitten, gezuckert und mit etwas Kognak, Rum oder Arrak begossen; dieser ist allerdings nicht unbedingt erforderlich. Möglichst auf Eis oder in einem kühlen Raum läßt man den Salat eine Weile ziehen.

**Erdbeer-, Himbeer-, Johannisbeersalat.**

150 g Erdbeeren — 150 g Johannisbeeren — 150 g Himbeeren —  
5 Teelöffel Kognak oder Rum — 200 g Zucker.

Die Früchte werden gesäubert und gemischt, mit Zucker bestreut und der Kognak darüber gegossen. An kühlem Ort läßt man den Salat eine Zeit ziehen.

**Luisenspeise** (für 4 Personen).

Man bereitet eine dicke Vanillecreme, gibt in eine Glasschale Backwerk mit Rum getränkt und die Vanillecreme darüber.

Nun legt man Früchte in Scheiben darüber und auf diese etwas Fruchtgelee. Vanillecreme:  $\frac{1}{2}$  l Sahne —  $\frac{1}{2}$  Schote Vanille — 100 g Zucker — 2 Dotter — 1 ganzes Ei — 1 Teelöffel Mehl oder Mondamin.

Einen Eßlöffel Sahne zurücklassen, die übrige Sahne kocht man mit der Vanillenschote und Zucker auf, läßt sie auskühlen und gießt sie durch ein Sieb. Dann quirlt man Dotter, das ganze Ei und Mehl mit der übrigen Sahne glatt, gibt die gekochte Sahne hinzu und schlägt die Creme im Wasserbad bis sie dick und schaumig ist. Dann nimmt man sie vom Feuer, stellt sie in kaltes Wasser und schlägt sie weiter bis zum Auskühlen.

#### **Kakao-creme** (für 4 Personen).

$\frac{1}{2}$  l Milch oder süße Sahne — 4 Eigelb — 4 Teelöffel Kakao — 50 g Zucker — 1 Blatt Gelatine —  $\frac{1}{2}$  l Schlagsahne.

Alles wird auf langsamem Feuer bis zum Kochen verrührt und zum Schluß, wenn die Creme abgekühlt ist, die geschlagene Sahne darunter gezogen und zum Steifwerden kaltgestellt.

#### **Äpfel- und Mohrrübenkompott** (für 4 Personen).

1  $\%$  Mohrrüben — 1  $\frac{1}{2}$   $\%$  Äpfel — Sahne — Zitronensaft — Zucker.

Die Mohrrüben werden gründlich gesäubert und auf einer feinen Raffel gerieben. Die Äpfel wäscht man und trocknet sie ab und reibt sie auch auf einer Raffel oder Glasreibe. Damit der Brei nicht braun wird, träufelt man etwas Zitronensaft darüber. Nachdem beides gerieben ist, gießt man etwas süße Sahne an und gibt Zucker nach Geschmack hinzu, wenn nötig, gießt man noch etwas Zitronensaft an. Das Ganze muß eine kräftig rosa Färbung haben.

#### **Äpfel im Schlafrock** (für 4 Personen).

Mürbeteig:  $\frac{1}{4}$   $\%$  Zucker —  $\frac{1}{2}$   $\%$  Butter — 1  $\%$  Mehl — 1 —  $1\frac{1}{2}$  Eier.

Alles zusammen kalt verkneten, am besten einen Tag vor Gebrauch, damit der Zucker sich besser auflöst.

Von 4 Äpfeln wird das Kerngehäuse herausgestochen, dann werden die Äpfel geschält und in die Höhlung wird Marmelade gefüllt. Der Mürbeteig wird ausgerollt in 8 cm große Quadrate geschnitten, der Apfel in die Mitte gelegt, die Ecken über Kreuz zusammengelegt und das Ganze mit Ei bestrichen. Auf eingefetteten Blechen werden die Äpfel bei mäßiger Hitze goldgelb gebacken.

**Apfelstrudel.**

Teig: 335 g Mehl —  $\frac{1}{16}$  l (175 g) Wasser — 35 g Butter —  $\frac{1}{2}$ —1 Ei.  
Füllung: 175 g Mandeln, 2 Äpfel — 175 g Rosinen — 675 g Brösel  
— 175 g Butter.

Man gibt das Mehl in eine Schüssel oder auf ein Nudelbrett, macht in der Mitte eine Grube.

Ins lauwarme Wasser gibt man Butter und Ei, verrührt dies und gießt sie nach und nach zum Mehl. Verarbeitet dies zu einem Teig, den man mit der Hand so lange schnell knetet bis er ganz glatt ist, dann deckt man ihn mit einem Tuch oder einer angewärmten Schüssel zu und läßt ihn mindestens  $\frac{1}{2}$  Stunde ruhen. Hierauf wird ein Tischtuch ausgebreitet, mit Mehl bestäubt und der Strudelteig zunächst etwas ausgewalkt, dann mit den Händen ausgezogen bis er ganz dünn und durchsichtig ist; dies machen am besten zwei Personen.

Den dickbleibenden Rand schneidet man weg und streicht dann auf  $\frac{2}{3}$  des Teiges die Füllung auf: geröstetes in Würfel geschnittenes Weißbrot (Brösel), blättrig geschnittene Äpfel — Zucker — Rosinen oder Sultaninen — und nach Belieben in Stifte geschnittene Mandeln. Man kann diese Zutaten alle in einem Gefäß vermengen und dann auf den Teig streichen.

Das freie Drittel wird mit zerlassener Butter betropft und nun rollt man den Strudel, von der mit der Füllung bestrichenen Seite anfangend, ein.

Der fertige Strudel wird mit zerlassener Butter bestrichen und 20—30 Minuten im Ofen gebacken. Noch warm, wird er mit Puderzucker bestreut und serviert.

---

**Moderne Ernährungstherapie** für die Praxis des Arztes.  
Von Dr. **Rudolf Franck**, Facharzt für innere Krankheiten und Stoffwechselkrankheiten in Leipzig. Mit 3 Abbildungen. V, 184 Seiten. 1931.  
(Verlag von F. C. W. Vogel, Berlin.) Gebunden RM 7.50

---

**Ernährung, Diätküchen, Kostformen.** Bearbeitet von  
**L. Kuttner, K. Isaac-Krieger, D. Kwilecki.** (Bildet Band VI der „Handbücherei für das gesamte Krankenhauswesen“, herausgegeben von Adolf Gottstein.) Mit 11 Abbildungen und 3 Tafeln. IV, 143 Seiten. 1930. RM 10.40; gebunden RM 12.—

---

**Lehrbuch der Diätetik des Gesunden und Kranken**  
für Ärzte, Medizinalpraktikanten und Studierende. Von Professor  
Dr. **Theodor Brugsch.** Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage.  
X, 313 Seiten. 1919. Gebunden RM 8.40

---

**Allgemeine diätetische Praxis.** Von Professor Dr. med.  
Chr. **Jürgensen**, Kopenhagen. XIII, 470 Seiten. 1918. RM 18.—

---

**Kochlehrbuch und praktisches Kochbuch** für Ärzte,  
Hygieniker, Hausfrauen, Kochschulen. Von Professor Dr. med. Chr.  
**Jürgensen**, Kopenhagen. Mit 31 Figuren auf Tafeln. XXXVI, 465 Seiten.  
1910. RM 8.—; gebunden RM 9.—

---

**Diätetische Küche** für Klinik, Sanatorium und Haus zusammen-  
gestellt mit besonderer Berücksichtigung der Magen-, Darm-  
und Stoffwechselkrankheiten. Von Dr. **A.** und Dr. **H. Fischer.** V, 258  
Seiten. 1913. Gebunden RM 6.30

---

**Lehrbuch der Ernährungstherapie für innere Krank-  
heiten.** Von Professor Dr. med. **F. Klewitz**, Königsberg i. Pr. VIII,  
138 Seiten. 1925. RM 6.—; gebunden RM 7.50

---

**Die Ernährung des Menschen.** Nahrungsbedarf. Erfordernisse der Nahrung. Nahrungsmittel. Kostberechnung.  
Von Professor Dr. **Otto Kestner**, Direktor des Physiologischen Instituts an der Universität Hamburg, und Privatdozent Dr. **H. W. Knipping**, früherem Assistenten des Physiologischen Instituts an der Universität Hamburg. Dritte Auflage. Mit zahlreichen Nahrungsmitteltabellen und 10 Abbildungen. VI, 136 Seiten. 1928. RM 5.60

---

**Der Vitamingehalt der deutschen Nahrungsmittel.**  
Von Dr. **Arthur Scheunert**, o. ö. Professor und Direktor des Tierphysiologischen Instituts der Universität Leipzig. (Bildet Heft 8 der Sammlung „Die Volksernährung“.)

Erster Teil: Obst und Gemüse. Zweite, ergänzte Auflage. Mit 3 Abbildungen. IV, 40 Seiten. 1930. RM 2.40

Zweiter Teil: Mehl und Brot. Mit 8 Abbildungen. III, 25 Seiten. 1930. RM 1.80