

Landesgeschäftsführung
Hoover-SpeisungStuttgart, den 5.11.1948
M./W.S p e i s e p l a n

für die 121. Z.P. (Dezember) 1. - 22. Dezember = 16 Speisetage.

Der Speiseplan muss an allen Speisestellen
sichtbar ausgehängt werden.

Montag: Trockenfrüchte. 3 mal
Feigen, Aprikosen
oder Rosinen 150 g = 350 Kalorien

Die Trockenfrüchte abwiegen und in Tüten oder Papier ausgeben.

Dienstag: Ofenmudeln mit Kakao. 3 mal

Mehl	40 g	=	140	Kalorien
Erdnussbutter	5 g	=	30	"
Trockenei	3 g	=	18	"
Zucker	8 g	=	32	"
Hefe, örtl. zu beschaffen				

Kakao	6 g	=	19	"
Trockenvollmilch	15 g	=	75	"
Zucker	10 g	=	40	"

1 Ofenmudel, Mindestgew.	65 g			
1/4 Ltr. Kakao			354	Kalorien
=====				

Mittwoch: Mudeln mit Erbsen und Fleisch. 4 mal

Teigwaren	40 g	=	140	Kalorien
Erbsen	30 g	=	105	"
Fleischkonserven	7 g	=	27	"
Trockenei	5 g	=	29	"
Fett	5 g	=	36	"
Trockengemüse				
od. frisches Suppengemüse				
Salz, Würze, örtl. z. beschaffen				

1/2 Ltr. Suppe			327	Kalorien
=====				

Zubereitung: Die Erbsen am Vortag waschen und einweichen. Am nächsten Tag sehr früh mit dem Einweichwasser aufsetzen. Später das Fleisch und das geputzte und kleingeschnittene Suppengemüse mitkochen. Die Teigwaren nach Möglichkeit gesondert abkochen, das Abkochwasser zu den Erbsen nehmen, die nicht zu weich gekochten Teigwaren kalt schwenken. Das Trockenei anrühren, etwas salzen und unter Umrühren der Suppe zufügen. Am Schluss die Teigwaren und das Fett hineingeben und abschmecken.

- 2 -

Donnerstag: Griessbrei mit Rosinen. 3 mal

Griess	40 g	=	140 Kalorien
Trockenvollmilch	25 g	=	125 "
Zucker	18 g	=	72 "
Rosinen	15 g	=	41 "
Sojamehl	5 g	=	17 "
<hr/>			
1/2 Ltr. Brei			395 Kalorien
<hr/>			

Freitag: : Weissbrötchen mit Käsebelag und Kakao. 3 mal

Mehl	50 g	=	175 Kalorien
Käse	30 g	=	72 "
Hefe	0,5g		
<hr/>			
Kakao	6 g	=	19 "
Trockenvollmilch	15 g	=	75 "
Zucker	10 g	=	40 "
<hr/>			
1 Weissbrötchen, Mindest-			
gew. 65 g			
1/4 Ltr. Kakao			381 Kalorien
<hr/>			

Menge für 1 Kind

Griess	120 g	Teigwaren	160 g
Trockenvollmilch	165 g	Zucker	138 g
Kakao	36 g	Pott	20 g
Fleischkonserven	28 g	Erbsen	120 g
Mehl	270 g	Soja	15 g
Trockenei	29 g	Rosinen	45 g
Erdnussbutter	15 g	Feigen (oder	450 g
Käse	90 g	Aprikosen, Rosinen)	
Hefe	1,5 g	Trockengemüse	12 g

Sojamehl ist für Dezember nicht lieferbar. Es muss daher aus dem Speiseplan gestrichen werden.

Speiseplan der Hooverspeisung für Dezember 1948. Der Speiseplan galt jeweils für einen Monat. (StA Ulm, B 474/1 Nr. 3)