

Worte, reinen Anzug und schickliches Essen würzen sollen. Man vermeide Gerichte von ähnlichem Geschmack bei einer Mahlzeit und reiche z. B. nicht gleichzeitig Kartoffelsuppe und Kartoffelbrei, Erbsensuppe und eingebrannte Linsen.

Drei ausgiebige Mahlzeiten genügen und machen die Zwischenmahlzeiten entbehrlich. Ebenso schädlich wie zu viel Essen ist die Aufnahme von zu viel Flüssigkeit. Selbst der reichliche Genuß von Wasser während oder schnell nach der Mahlzeit ist ungesund. Er beeinträchtigt die Verdauung der Speisen, weil der Speisebrei zu stark verdünnt und deshalb vom Magen schlecht ausgenützt wird. Durch zu viel Flüssigkeit wird aber auch das Blut verwässert und zur gesunden Ernährung der einzelnen Organe untauglich gemacht.

Die Zusammenstellung der nachfolgenden Speisezettel hat den Zweck, zu zeigen, wie auch im einfachen Haushalt und bei bescheidenen Mitteln eine abwechslungsreiche, gesunde und billige Kost geboten werden kann. Die Vorschriften sind für 6 Personen zusammengestellt. Um Abwechslung in die Mahlzeiten zu bringen und um ferner den Schülerinnen viel Übung im Kochen zu geben, werden in der Schule immer mehrere Gerichte zu einer Mahlzeit gereicht.

Ein Speisezettel stellt eine Mahlzeit dar und die darin angegebenen Speisen sind im Ausmaß so berechnet, daß sie, wenn der Speisezettel im ganzen richtig eingehalten wird, vollkommen ausreichen.

Speisezettel für einen Monat im Frühjahr.

1. Woche.

Montag:

Früh: Haferbrei, Milch u. Schwarzbrot.

Mittag: Spinatsuppe, Bohnen mit Sauerkraut, Topfenkolatschen.

Abend: Weiße Kartoffelsuppe, Apfelkrapferln.

Dienstag.

Früh: Mus, Milch und Schwarzbrot.

Mittag: Selchsuppe mit Grief, Selchfleisch mit Erbsbrei und grünem Salat.

Abend: Hafergrühsuppe, Reischmarren m. gedörrten Zwetschen.

Mittwoch.

Früh: Kartoffelschmarren, Milch u. Schwarzbrot.

Mittag: Rindsuppe m. Leberknöbeln, Polentanockerl mit Schwammerlsoße, Schwarzbearkuchen.

Abend: Hafergrißsuppe,
Kartoffelstrudel mit Kraut-
salat.

Donnerstag.

Früh: Hafermus, Milch und
Schwarzbrot.

Mittag: Rindsuppe mit Schlick-
krapfern,
Rindsrollen mit Kartoffel-
klößen und grünem Salat.

Abend: Heidensterz u. saure Milch.

Freitag.

Früh: Maissterz, Milch u. Schwarz-
brot.

Mittag: Möhrensuppe mit Reis,
eingebrannte Kartoffeln mit
grünem Salat,
Milchstrudel.

Abend: Hafergrißschmarren mit
gedünsteten Äpfeln.

Samstag.

Früh: Mus, Milch und Schwarz-
brot.

Mittag: Erbsmehlsuppe,
Schinkenfleckerln mit Sauer-
kraut.

Abend: Lüngerl m. Semmelknödeln
und Rettichsalat.

Sonntag.

Früh: Gerstenkaffee u. Gugelhupf.

Mittag: Rindsuppe mit Leberdunst-
schöberln,
Kalbsbraten m. gedünstetem
Reis und grünem Salat,
Schnitzkrapsen mit Apfelf-
schaum.

Abend: Ochsenmaulsalat mit Kar-
toffeln in der Schale und
See.

2. Woche.

Montag.

Früh: Haferbrei, Milch u. Schwarz-
brot.

Mittag: Tomaten- oder Paradies-
äpfelsuppe,
Kartoffelsoße,
Trichterstrauben mit Apfel-
soße.

Abend: Zwiebelsuppe,
Makkaroniauflauf mit
Randensalat.

Dienstag.

Früh: Mus, Milch und Schwarz-
brot.

Mittag: Durchgetriebene Brotsuppe,
Plattenring mit gedünstetem
Kohlrabi u. grünem Salat.

Abend: Hafergrißsuppe,
Kartoffelnudeln mit Zwet-
schenpfeffer.

Mittwoch.

Früh: Kartoffelschmarren, Milch
und Schwarzbrot.

Mittag: Rindsuppe mit gebackenen
Erbsen,
Luzhen,
Semmelpudding m. Preisel-
beersöße.

Abend: Hafergrißsuppe,
Reisknödel mit Spinat.

Donnerstag.

Früh: Hafermus, Milch und
Schwarzbrot.

Mittag: Milzsuppe,
Ritzcher mit grünem Salat.

Abend: Brotwürfelsuppe,
Hirsebrei m. Schwarzbeeren.

Freitag.

- Früh: Maissturz, Milch u. Schwarzbrot.
Mittag: Kartoffelsuppe mit Porree, Chinesischer Reis mit Tomaten- oder Paradiesäpfelsoße, Hafergrüßschnitten mit Holundersoße.
Abend: Milchsuppe, Grießknockerln mit grünem Salat.

Samstag.

- Früh: Mus, Milch und Schwarzbrot.
Mittag: Rindsuppe mit Nudeln, Rinds Herz mit Speckkartoffeln und grünem Salat.
Abend: Tee mit Germstrudel.

Sonntag.

- Früh: Milch und Kartoffelbrot.
Mittag: Rindsuppe mit Eintropf, Naturschnitzel, Erbsen mit Reis und Pastinaksalat, Geflürzler Grieß m. Schokolade und Vanillesoße.
Abend: Rindsgulasch m. Rosenkohlsalat und Kartoffelstengerln.

3. Woche.

Montag.

- Früh: Mus, Milch und Schwarzbrot.
Mittag: Gemüsesuppe mit Reis, Eingebrennte Linsen, Haferflockenstrudel mit gedünstetem Kürbis.
Abend: Magermilchsuppe, Grießknödel mit Rettigsalat.

Dienstag.

- Früh: Haferbrei, Milch u. Schwarzbrot.
Mittag: Rindsuppe mit Reis, Gesottenes Rindfleisch mit Wassernudeln und gedünstetem Blaukraut.
Abend: Einbrennsuppe, Maischmarren m. Schwarzeersoße.

Mittwoch.

- Früh: Kartoffelschmarren, Milch u. Schwarzbrot.
Mittag: Geröstete Grießsuppe, Eingebrannter Kohl, Arme Ritter m. gedünstetem Rhabarber.
Abend: Hafergrüßsuppe, Topfenauflauf m. grünem Salat.

Donnerstag.

- Früh: Mus, Milch und Schwarzbrot.
Mittag: Rindsuppe mit Markknödeln, Wurzelrostbraten mit Salzkartoffeln und Essiggurken.
Abend: Hafergrüßsuppe, Äpfelkolatschen.

Freitag.

- Früh: Maissturz, Milch und Schwarzbrot.
Mittag: Schwäbische Brotsuppe, Kohlkopf mit Milchsoße, Zwetschenschnitten.
Abend: Gebackener Kartoffelstrudel und Krautsalat.

Samstag.

- Früh: Mus, Milch und Schwarzbrot.

Mittag: Hirnsuppe,
Kartoffelpastete m. Gurken-
soße und grünem Salat.

Abend: Tee und Krapsen.

Sonntag.

Früh: Milch und Rispferln.

Mittag: Rindsuppe mit Milzwurst,
Schwäbisches Fleisch mit
Kartoffelstengerln u. Rettich-
salat,
Anisbogen m. Schokoladen-
schaum.

Abend: Reisleisch mit grünem
Salat.

4. Woche.

Montag.

Früh: Hafermus, Milch und
Schwarzbrot.

Mittag: Gedämpfte Bohnensuppe,
Späzen mit gedünstetem
Kohlrabi,
Schwarzbeerkuchen.

Abend: Milch und Apfelftrudel.

Dienstag.

Früh: Mus, Milch und Schwarz-
brot.

Mittag: Rindsuppe mit Strudel,
Schüsselpastete mit chinesi-
schem Reis u. Randensalat.

Abend: Hafergrühsuppe,
Nudeln mit Käse und
grünem Salat.

Mittwoch.

Früh: Kartoffelschmarren, Milch u.
Schwarzbrot.

Mittag: Braune Kartoffelsuppe,
Möhren mit Milchsoße,
Pfannkuchen gefüllt mit
Preißelbeeren.

Abend: Hafergrühsuppe,
Gestürzter Gries und So-
lundersoße.

Donnerstag.

Früh: Maissterz, Milch u. Schwarz-
brot.

Mittag: Rindsuppe mit Mehl-
nockerln,
Wildschnigel m. gedünstetem
Reis und Selleriesalat.

Abend: Gerstenkaffee und Reibe-
kuchen.

Freitag.

Früh: Mus, Milch und Schwarz-
brot.

Mittag: Selleriesuppe,
Erbsbrei mit Bauernkraut,
Hirseauflauf u. Pomidlssoße.

Abend: Haferflockensuppe,
Reisbrei und Zwetschen.

Samstag.

Früh: Hafermus, Milch und
Schwarzbrot.

Mittag: Kalbseinmachsuppe,
Gebakener Kalbskopf, Kar-
toffelsalat mit Rahm und
grüner Salat.

Abend: Kakao und Buchteln.

Sonntag.

Früh: Milch und Gugelhupf.

Mittag: Rindsuppe mit Milzrollen,
Nehbraten mit Petersilien-
kartoffeln und Selleriesalat,
Haferflockenpudding mit
Schokolade u. Himbeerjast.

Abend: Aufschnitt mit Nudeln,
grünem Salat und Tee.