

Inhaltsverzeichnis

Suppen:

- 1 Gemüsesuppe
- 2 Weizenschrotsuppe
- 3 Zwiebelsuppe

Fisch:

- 4 Fischfilet
- 5 Fischgulasch

Salate:

- 6 Bunter Salat
- 7 Gurkensalat
- 8 Kartoffelsalat
- 9 Kopfsalat
- 10 Nudelsalat
- 11 Tomatensalat

Gemüse:

- 12 Blumenkohl
- 13 Grüne Bohnen
- 14 Karottengemüse

Fleischgerichte:

- 15 Frikadellen
- 16 Rindergulasch
- 17 Pizza
- 18 Schnitzel paniert
- 19 Schinkennudeln
- 20 Spaghetti mit Hackfleischsoße
- 21 Zürcher Geschnetzeltes

Gerichte ohne Fleisch:

- 22 Bratkartoffel (roh)
- 23 Kartoffelpuffer
- 24 Risotto mit Pilzen
- 25 Tofubratlinge

Süße Gerichte:

- 26 Apfelkuchlein
- 27 Fruchtquark
- 28 Pfannkuchen
- 29 Quarkauflauf
- 30 Weizenschrot-Müsli

Kuchen und Gebäck:

- 31 Apfelkuchen
- 32 Quark-Ölteig
- 33 Aprikosentaschen
- 34 Rührkuchen
- 35 Russische Apfeltorte
- 36 Kekse
- 37 Zimtsterne

Brot und Brötchen:

- 38 Weizenschrot-Brötchen

Hilfsmittel für Einhänder:

- 39 Aus dem Haushaltswarengeschäft
- 40 Aus dem Sanitätshaus