



# Alle Speisepläne der Gruppe "Fast Food"

Alle Speisepläne sind für eine Portion berechnet.

## Speiseplan 1 Fast Food

### Frühstück: Bacon & Eggs

#### Zutaten:

2 Scheibe Weizentostbrot à 30 g  
2 Eier Klasse M  
30 g Frühstücksspeck (Schwein)  
30 g Scheiblettenkäse  
30 g gekochter Schinken  
20 ml Sahne 30% Fett  
5 g Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett)  
Salz, Pfeffer, Muskat

#### Zutaten Getränk

200 ml Kaffee  
10 ml Kondensmilch 10 % Fett  
5 g Zucker

#### Zubereitung:

Die Eier mit der Sahne, Salz, Pfeffer Muskat verquirlen. Frühstücksspeck im Pflanzenfett anbraten, herausnehmen. Im verbliebenden Bratfett wird das Rührei angebraten.  
Rührei mit Frühstücksspeck und Toast + Scheiblettenkäse und Schinken anrichten.  
Dazu eine Tasse Kaffe mit Milch und Zucker reichen.

### Mittag: Hamburger Royal + Pommes

#### Zutaten Burger:

1 Hamburger-Brötchen à 50 g  
100 g Rinderhackfleisch  
10 g Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett)  
5 g Mayonnaise 80% Fett  
5 g Tomatenketchup  
15 g eingelegte Gurkenscheiben  
10 g getrocknete Zwiebeln  
30 g Scheiblettenkäse  
15 g frische Tomate  
10 g Kopfsalat  
Salz, Pfeffer

#### Zutaten Pommes:

120 g fertig frittierte Pommes (Endprodukt), dafür bitte Tiefkühl Pommes frites für die Fritteuse verwenden  
Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett) für das Frittieren der Pommes  
20 g Tomatenketchup

#### Getränk:

300 ml Cola-Getränk

Zubereitung:

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, daraus einen Fleischbratling formen und in 10 g Pflanzenfett anbraten. Hamburger-Brötchen mit Ketchup, Mayo, Gurkenscheiben, getrocknete Zwiebeln, Fleischbratling, Scheiblettenkäse, Tomate und Salat belegen. TK -Pommes für die Fritteuse in Pflanzenfett frittieren, mit Ketchup servieren.  
Zum Gericht wird ein Cola-Getränk gereicht.

**Abendessen: Cheeseburger**

1 Hamburger-Brötchen à 50 g  
100 g Rinderhackfleisch  
10 g Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett)  
5 g Mayonnaise 80% Fett  
5 g Tomatenketchup  
10 g eingelegte Gurkenscheiben  
10 g getrocknete Zwiebeln  
30 g Scheiblettenkäse  
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, daraus einen Fleischbratling formen und in 10 g Pflanzenfett anbraten. Hamburger-Brötchen mit Ketchup, Mayo, Gurkenscheiben, getrocknete Zwiebeln, Fleischbratling, Scheiblettenkäse, belegen.

**Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:**  
**2501 Kcal; 120 g Eiweiß, 189g Kohlenhydrate, 140 g Fett**

---

**Speiseplan 2 Fast Food**

**Frühstück: Käse-Schinken-Croissant**

Zutaten:

70 g Croissant aus Blätterteig  
30 g gekochter Schinken (Schwein)  
30 g Scheiblettenkäse

Getränk:

200 ml Kaffee  
10 ml Kondensmilch 10% Fett

Zubereitung:

Croissant mit Schinken und Käse belegen und kurz überbacken gegebenenfalls. Dazu Kaffee mit Milch reichen.

### **Mittag: Fischburger + Pommes und Vanille-Milchshake**

#### Zutaten Milchshake:

180 ml Kuhmilch 3,5 % Fett  
50 g Vanilleeis  
10 g Zucker  
5 g Vanillinzucker

#### Zutaten Burger:

50 g Hamburger-Brötchen  
100 g Seelachsfilet  
5 g Zitrone  
20 g Paniermehl/ Semmelbrösel  
20 g verquirltes Ei  
10 g Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett)  
10 g Kopfsalat  
20 g Tomate  
10 g Remoulade 65 % Fett  
5 g getrocknete Zwiebel  
Salz

#### Zutaten Pommes:

80 g fertig frittierte Pommes (Endprodukt), dafür Tiefkühl-Pommes-frites für die Fritteuse verwenden (Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett) fürs Frittieren der Pommes  
20 g Mayonnaise 80% Fett

#### Zubereitung:

Burger: Fischfilet säuern und salzen, mit Ei und Semmelbrösel panieren und in Pflanzenfett anbraten. Dann mit restlichen Zutaten einen Burger kreieren. Dazu 80 g Pommes mit 20 g Mayo 80% Fett reichen.

Shake: Aus Milch, Vanilleeis, Zucker, Vanillezucker einen Milchshake herstellen. Diesen als Nachtisch reichen.

### **Abendessen: Hot Dog**

#### Zutaten:

2 Hot Dog Brötchen à 60 g  
2 Wiener Würstchen à 70 g aus der Konserve  
10 g Senf  
40 g Ketchup  
20 g getrocknete Zwiebeln  
50 g eingelegte Gurkenscheiben:

#### Zubereitung:

Aus den Zutaten zwei Hot Dogs kreieren.

#### **Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:**

**2510 kcal ; Eiweiß 93 g, Kohlenhydrate: 233 g; Fett 136 g**

---

## **Speiseplan 3 Fast Food**

### **Frühstück: Muffin, Würstchen + Spiegelei**

#### Zutaten:

1 Weizen-Toastbrötchen à 50g  
1 Ei Größe M  
10 g Pflanzenfett  
100 g Schweinehackfleisch  
30 g Scheiblettenkäse  
5 g Ketchup  
Salz, Pfeffer

#### Getränk:

200 ml Orangensaft

#### Zubereitung:

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, zu einem Bratling formen und im Pflanzenfett anbraten. Anschließend Spiegelei von beiden Seiten braten. Toastbrötchen mit allen Zutaten, Ei und dem Bratling belegen.

### **Mittagessen: Doppelt belegter Burger + Pommes**

#### Zutaten Hamburger:

3 Hamburgerhälften à 25 g  
200 g Rinderhackfleisch  
10 g Pflanzenfett  
10 g Tomatenketchup  
10 g Mayonnaise 80% Fett  
20 g eingelegte Gurkenscheiben  
10 g getrocknete Zwiebeln  
60 g Scheiblettenkäse  
20 g Eisbergsalat  
20 g Tomate

#### Zutaten Pommes:

80 g fertig frittierte Pommes (Endprodukt), dafür Tiefkühl Pommes frites für die Fritteuse verwenden  
Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett) fürs Frittieren

#### Zubereitung:

Aus dem Hackfleisch zwei Fleischbratlinge formen und im Fett anbraten. Aus restlichen Zutaten einen Burger herstellen, wobei zwischen den beiden Bratlinge eine weitere Brötchenhälfte gelegt wird. Dazu werden 80 g Pommes frites gereicht.

### **Abendessen: Hähnchenwrap + Pommes**

#### Zutaten Wrap:

1 Weizentortilla à 40 g  
 100 g Hähnchenbrustfilet  
 120 g Tomate  
 40 g rote Gemüsepaprika  
 20 g Eisbergsalat  
 30 g Gouda  
 25 g Mexikanisch Grillsoße (Fertigprodukt)  
 5 g Pflanzenfett  
 Salz und Pfeffer

#### Zutaten Pommes:

70 g fertig frittierte Pommes (Endprodukt), dafür Tiefkühl Pommes frites für die Fritteuse verwenden  
 Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett) fürs frittieren der Pommes

#### Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet salzen und pfeffern und im Fett anbraten, anschließend kleinschneiden. Die anderen Zutaten ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Grillsoße auf dem der Tortilla verstreichen, alle Zutaten daraufgeben und zu einem Warp rollen. Dazu werden 70 g fertig frittierte Pommes gereicht.

#### **Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:**

**2511 kcal ; Eiweiß 140 g, Kohlenhydrate: 184 g; Fett 136 g**

---

## **Speiseplan 4 Fast Food**

### **Frühstück: Pancakes**

#### Zutaten:

120 g Mehl Type 405  
 20 g Zucker  
 ½ TL Backpulver  
 Etwas Natron  
 90 ml Kuhmilch 3,5 % fett  
 60 g Sauerrahm  
 2 Eier Klasse M  
 20 g Pflanzöl  
 10 g Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett)  
 10 g Butter  
 25 g Honig  
 Salz

#### Getränk:

200 ml Kaffee  
 10 ml Kondensmilch 10% Fett  
 5 g Zucker

#### Zubereitung:

Aus Mehl, Zucker, Backpulver, Natron Milch, Sauerrahm , Eier und Öl, etwas Salz einen Pfannkuchenteig herstellen. Pflanzenfett in Pfanne erhitzen und darin mehrere kleine Pancakes anbraten. Als Beilage die Butter und den Honig servieren und den Kaffee.

### **Mittagessen: Ceasar's Salad mit gebratener Hähnchenbrust + Hamburger**

#### Zutaten Ceasar's Salad:

100 g Romanosalat  
50 g Karotten  
100 g Tomate  
80 g Hähnchenbrustfilet  
20 g Parmesan  
25 g Thousand-Island-Salatdressing (Fertigprodukt)  
5 g Pflanzenfett  
Salz, Pfeffer

#### Zutaten Hamburger:

1 Hamburger-Brötchen à 50 g  
100 g Rinderhackfleisch  
5 g Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett)  
5 g Mayonnaise 80% Fett  
5 g Tomatenketchup  
10 g eingelegte Gurkenscheiben  
5 g getrocknete Zwiebeln  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet salzen und pfeffern, in Fett anbraten und in Streifen schneiden. Aus dem Gemüse und dem Dressing einen Salat anmachen, Parmesan darüber hobeln und Hähnchenstreifen darauf verteilen.

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, daraus einen Fleischbratling formen und in 5 g Pflanzenfett anbraten. Hamburger-Brötchen mit Ketchup, Mayo, Gurkenscheiben, getrockneten Zwiebeln und Fleischbratling, belegen. Zum Salat reichen.

### **Abendessen: Cheeseburger**

1 Hamburger-Brötchen à 50 g  
100 g Rinderhackfleisch  
10 g Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett)  
5 g Mayonnaise 80% Fett  
5 g Tomatenketchup  
10 g eingelegte Gurkenscheiben  
10 g getrocknete Zwiebeln  
30 g Scheiblettenkäse  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, daraus einen Fleischbratling formen und in 10 g Pflanzenfett anbraten. Hamburger-Brötchen mit Ketchup, Mayo, Gurkenscheiben, getrockneten Zwiebeln, Fleischbratling, Scheiblettenkäse, belegen.

#### **Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:**

**2505 kcal ; Eiweiß 110 g, Kohlenhydrate: 205 g; Fett 138 g**

---

## Speiseplan 5 Fast Food

### Frühstück: Cornflakes + Croissant

#### Zutaten:

200 ml Kuhmilch 0,3 % Fett  
 30 g Cornflakes  
 70 g Croissant aus Blätterteig  
 10 g Butter  
 25 g Marmelade

### Mittagessen: 2 Cheeseburger

#### Zutaten Hamburger:

2 Hamburger-Brötchen à 50 g  
 200 g Rinderhackfleisch  
 10 g Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett)  
 10 g Mayonnaise 80% Fett  
 10 g Tomatenketchup  
 60 g Scheiblettenkäse  
 20 g eingelegte Gurkenscheiben  
 10 g getrocknete Zwiebeln  
 Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, daraus zwei Fleischbratlinge formen und in 10 g Pflanzenfett anbraten. Die beiden Hamburger-Brötchen mit Ketchup, Mayo, Gurkenscheiben, getrockneten Zwiebeln, Fleischbratling und Scheiblettenkäse belegen.

### Abendessen: Fishburger + Pommes

#### Zutaten Burger:

50 g Hamburger-Brötchen  
 100 g Seelachsfilet  
 5 g Zitrone  
 20 g Paniermehl/ Semmelbrösel  
 20 g verquirltes Ei  
 10 g Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett)  
 10 g Kopfsalat  
 20 g Tomate  
 10 g Remoulade 65 % Fett  
 5 g getrocknete Zwiebel  
 Salz

#### Zutaten Pommes:

100 g fertig frittierte Pommes (Endprodukt), dafür Tiefkühl Pommes frites für die Fritteuse verwenden (Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett) fürs frittieren der Pommes  
 20 g Tomatenketchup

#### Zubereitung:

Burger: Fischfilet säuern und salzen, mit Ei und Semmelbrösel panieren und in Pflanzenfett anbraten. Dann mit restlichen Zutaten einen Burger kreieren. Dazu 100 g fertig frittierte Pommes mit Ketchup reichen.

### **Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:**

**2505 kcal ; Eiweiß 105 g, Kohlenhydrate: 236 g; Fett 127**





## Speiseplan 6 Fast Food

### Frühstück: Ei-Toastbrötchen mit Speck

#### Zutaten:

1 Weizen-Toastbrötchen à 50 g  
15 g Frühstücksspeck  
2 Eier Klasse M  
30 g Scheiblettenkäse  
5 g Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett)

#### Getränk:

200 ml Kaffee  
10 ml Kondensmilch 10% Fett  
5 g Zucker

#### Zubereitung:

Frühstücksspeck und Eier als Spiegelei von beiden Seiten anbraten. Toastbrötchen toasten und mit den Eiern, Speck und Käse belegen. Dazu wird ein Kaffeegetränk mit Milch und Zucker gereicht.

### Mittagessen: BBQ Burger + Pommes + Cola

#### Zutaten BBQ-Burger:

50 g Hamburger-Brötchen  
110 g Rinderhackfleisch  
30 g Scheiblettenkäse  
20 g Frühstücksspeck  
10 g Kopfsalat  
20 g Tomate  
25 g Barbecue-Grillsoße (Fertigprodukt)  
10 g rote Zwiebeln (Ringe)  
5 g Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett)

#### Zutaten Pommes:

120 g fertig frittierte Pommes (Endprodukt), dafür Tiefkühl-Pommes-frites für die Fritteuse verwenden#  
(Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett) fürs frittieren der Pommes  
20 g Mayonnaise 80% Fett

#### Getränk: 200 ml Cola-Getränk

#### Zubereitung:

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, einen Fleischbratling formen und im Pflanzenfett mit dem Frühstücksspeck anbraten. Anschließend aus allen Zutaten einen BBQ Burger kreieren. Dazu 120 g fertig frittierte Pommes mit Mayo und Cola reichen.

### **Abendessen: kleiner Gemischter Salat + Hamburger + Pommes**

#### Zutaten Salat:

70 g Kopfsalat  
40 g Tomate  
20 g Karotte  
20 g Thousand-Island-Salatdressing (Fertigprodukt)

#### Zutaten Hamburger

1 Hamburger-Brötchen à 50 g  
100 g Rinderhackfleisch  
5 g Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett)  
5 g Tomatenketchup  
10 g eingelegte Gurkenscheiben  
5 g getrocknete Zwiebeln  
5 g Senf  
Salz, Pfeffer

#### Zutaten Pommes:

80 g fertig frittierte Pommes (Endprodukt), dafür Tiefkühl-Pommes-frites für die Fritteuse verwenden (Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett) fürs frittieren der Pommes  
10 g Tomatenketchup

#### Zubereitung:

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, daraus einen Fleischbratling formen und in 5 g Pflanzenfett anbraten. Hamburger-Brötchen mit Ketchup, Senf, Gurkenscheiben, getrockneten Zwiebeln und dem Fleischbratling belegen.

Aus den Salatzutaten und dem Dressing einen Salat bereiten mit Burger und 80 g fertig frittierten Pommes mit Ketchup servieren.

#### **Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:**

**2504 kcal ; Eiweiß 111 g, Kohlenhydrate: 200 g; Fett 140 g**

---

## Speiseplan 7 Fast Food

### Frühstück: Frühstücksbrötchen mit Würstchen und Ei

#### Zutaten:

100 g Schweinehackfleisch  
 1 Ei Klasse M  
 1 Weizen-Toastbrötchen à 50 g  
 30 g Scheiblettenkäse  
 5 g süßer Senf  
 5 g Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett)  
 Salz, Pfeffer, Muskat

#### Zubereitung:

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, daraus einen Bratling formen und im Pflanzenfett braten. Ei als Spiegelei von beiden Seiten anbraten. Getoastete Toastbrötchen mit Senf, Fleischbratling, Spiegelei und Scheiblettenkäse belegen.

### Mittag: Chickenburger, Pommes + Heidelbeermuffin

#### Zutaten Burger:

1 Hamburger-Brötchen à 50 g  
 100 g Hähnchenbrustfilet  
 220 g Paniermehl/ Semmelbrösel  
 20 g verquirltes Ei  
 10 g Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett)  
 10 g Kopfsalat  
 20 g Tomate  
 5 g Remoulade 65% Fett  
 Salz, Pfeffer

#### Zutaten: Muffin

25 g Mehl  
 ¼ TL Backpulver  
 10 g Zucker  
 10 g Pflanzenöl  
 ½ Ei  
 10 g Heidelbeeren frisch oder TK  
 25 ml Buttermilch

#### Zutaten Pommes:

80 g fertig frittierte Pommes (Endprodukt), dafür Tiefkühl Pommes frites für die Fritteuse verwenden (Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett) fürs frittieren der Pommes  
 10 g Tomatenketchup

#### Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet würzen, mit Ei und Paniermehl panieren und in Pflanzenfett anbraten. Hamburger Brötchen mit Hähnchen und restl. Zutaten belegen. Dazu 80 g frittierte Pommes servieren. Mehl, Backpulver, Zucker, Öl, Ei verrühren und Buttermilch zu einem Teig verrühren, Heidelbeeren untermischen und in eine Muffinform geben und backen. Als Dessert mitgeben.

### **Abendessen: Rindfleisch-Wrap + Pommes**

#### Zutaten Wrap:

1 Weizen-Tortilla à 40 g  
50 g Roastbeef (gebraten)  
120 g Tomate  
40 g Gemüsepaprika rot  
20 g Eisbergsalat  
30 g Gouda  
10 g Radicchio  
10 g Zuckermais (Dose)  
30 g BBQ-Grillsoße (Fertigprodukt)

#### Zutaten Pommes:

120 g fertig frittierte Pommes (Endprodukt), dafür Tiefkühl Pommes frites für die Fritteuse verwenden (Pflanzenfett (Frittier- und Bratfett) fürs frittieren der Pommes)  
20 g Mayonnaise 80 % Fett

#### Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Wrap herstellen und mit 120g frittierten Pommes mit Mayo servieren.

#### **Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:**

**2509 kcal ; Eiweiß 111 g, Kohlenhydrate: 208 g; Fett 137 g**

---

**Mehr Informationen zu der Studie und der Dokumentation im Ersten finden Sie unter:**



[www.daserste.de/timmaelzer/](http://www.daserste.de/timmaelzer/)



# Alle Speisepläne der Gruppe "Hausmannskost"

Alle Speisepläne sind für eine Portion berechnet.