

**Grundnahrungsmittel mit feststehenden  
Tages- und Wochenmengen**

Ifd. Nr.	Nahrungsmittel	Menge je Gefangenen		Anmerkungen
		täglich	wöchentlich	
<b>1</b>				
1.1	Brot	bis zu 500 g		Die Versorgung mit Brot ist durch Ausgabe verschiedener Brotsorten möglichst abwechslungsreich zu gestalten. Es sind grundsätzlich zwei Brotsorten zur Ausgabe zu bringen. Das Brot soll völlig ausgebacken und mindestens 24 Stunden alt sein. Im Rahmen der Morgenkost ist die Ausgabe von Brötchen unter Anrechnung auf die auszugebende Brotmenge zulässig. Die Ausgabe von Wessbrot erfolgt nur nach Verordnung durch den Anstaltsarzt.
1.2	Christstollen			Der Christstollen (500 bis 750 g) ist zum Weihnachtsfest zusätzlich, frühestens am vierten Adventssonntag auszugeben.
<b>2</b>	<b>Fett</b>			
2.1	als Streichfett	50 g		Es ist Pflanzenmargarine mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren auszugeben. Die Ausgabe ist im Voraus möglich.
2.2	zur Zubereitung von Speisen		bis zu 100 g	Wahlweise können Margarine, Speiseöl oder sonstige Koch- und Bratfette verwendet werden. Tierische Fette (Schmalz, Speck) sollen nur ausnahmsweise verwendet werden.
<b>3</b>	<b>Fleisch</b>		rd. 500 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Fleischmenge ist möglichst auf 4 bis 5 Wochentage aufzuteilen. Bei der Bestellung können 10 % für Lager- und Garverluste berücksichtigt werden.</li> <li>2. Knochenanteile sind mit 30 % zu berücksichtigen.</li> <li>3. Am Neujahrstag sowie an den Oster-, Pfingst- und Weihnachtstagen sind zusätzlich 50 g auszugeben.</li> </ol>
<b>4</b>	<b>Obst</b>		rd. 700 g	Es ist grundsätzlich Frischobst zu beschaffen.
<b>5</b>	<b>Gewürze</b> (einschl. Kräuter, Salz, Zucker)			Zum Salzen der Speisen ist grundsätzlich Jodsalz zu verwenden.
5.1	zur Zubereitung von Speisen (nach Bedarf)			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zum Würzen können auch geeignete Gemüse u. A. verwendet werden.</li> </ol>

Ifd. Nr.	Nahrungsmittel	Menge je Gefangenen		Anmerkungen
		täglich	wöchentlich	
				2. Zucker ist auf eine Höchstmenge begrenzt, soweit er als Zutat besonders aufgeführt ist.

## Tagesmahlzeiten

### Morgenkost

Ifd. Nr.	Nahrungsmittel	Menge je Gefangenen	Anmerkungen
<b>6</b>	<b>Getränke</b> (wahlweise)	0,5 Liter	Bei Bedarf kann vor- oder nachmittags 0,5 Liter Kaffee-Ersatz oder Tee zusätzlich ausgegeben werden. Die Ausgabe kann in Trockenform erfolgen, wenn die Gefangenen die entsprechenden Zubereitungsmöglichkeiten haben.  Kakao kann einmal in der Woche ausgegeben werden.
6.1	Kaffee-Ersatz	nach Bedarf	
6.2	Tee	nach Bedarf	
6.3	Kakao	0,5 l	
<b>7</b>	<b>Brotbelag</b>		Die Lebensmittel nach 7.2 bis 7.6 sind an drei Tagen in der Woche zusätzlich zum Brotbelag nach 7.1 auszugeben.
7.1	Konfitüre, Marmelade, Rübenkraut, Invert-Zuckercreme (Kunsthonig u. Ä.)	bis zu 250 g je Woche	
7.2	Wurst, Dosenfleisch u. Ä.	bis zu 50 g	
7.3	Käse (wahlweise)		
7.3.1	Schnittkäse	bis zu 75 g	
7.3.2	Weichkäse	bis zu 62,5 g	
7.4	gekochtes Ei	1 Stück	
7.5	Joghurt	bis zu 150 g (1 Becher)	
7.6	Speisequark (mager)	bis zu 250 g	

## Mittagskost

lfd. Nr.	Nahrungsmittel	Menge je Gefangenen	Anmerkungen
8	<b>Vor- und Nachspeisen</b>		Die Zubereitung von Vor- und Nachspeisen ist unter Anrechnung des Nährwertes auf das Hauptgericht zulässig. Quarkspeisen und Joghurt sollen mindestens zweimal wöchentlich ausgegeben werden. Die Ausgabe von Kuchen ist einmal wöchentlich zulässig.
<b>9 bis 12</b>	<b>Hauptgericht</b>		zu 9 bis 11 Für die Zubereitung von Soßen und zum Binden und Verbessern der Speisen können Soßenpulver, Magermilchpulver, Soja, Mehl, Flocken, Grieß und Grütze bis zu 30 g oder geriebene Kartoffeln bis zu 100 g je volle Portion zugegeben werden. Für die Herstellung von Soßen und Panaden dürfen, soweit erforderlich, auch andere Zutaten verwendet werden.
9	<b>Grundbestandteile</b> (wahlweise)		
9.1	Fleisch, Kleinfleisch, Innereien, Wurst und Geflügel	nach lfd. Nr. 3	
9.2	Fisch (wahlweise)		zu 9.2 1. Fisch ist möglichst jede Woche einmal im Rahmen der Kalt- und Warmverpflegung auszugeben. Wird Fisch ein weiteres Mal in der Warmverpflegung ausgegeben, so ist die wöchentliche Fleischmenge um 100 g zu verringern.
9.2.1	Schellfisch, Kabeljau, Seelachs u. Ä. (ohne Kopf)	rd. 200 g	
9.2.2	Fischfilet	rd. 150 g	2. Für die Zubereitung von Bratfisch darf Fett bis zu 10 g zusätzlich angesetzt werden.
9.2.3	Heringe u. Ä. (gewässert, mariniert, gebraten oder geräuchert)	bis zu 180 g	zu 9.2.3 Bei Konserven ist für das Gewicht der Fischanteil ohne fremde Bestandteile maßgebend.
9.3	Eier	2 Stück	
10	<b>Beilagen</b> (wahlweise)		
10.1	Kartoffeln	bis zu 800 g (un-	1. Während der Keimzeit darf die vorgesehene Kar-

Ifd. Nr.	Nahrungsmittel	Menge je Gefangenen	Anmerkungen
10.2	Reis	geschält)  bis zu 500 g (industriell vorge- schält)  bis zu 150 g	toffelmenge bis zu 20 % erhöht werden.  2. Kartoffelpulver und Trockenkartoffeln dürfen nur verwendet werden, wenn im Einzelfall eine besondere Veranlassung dazu gegeben ist (z. B. Herstellung von Kartoffelpuffern).  Empfohlen wird die Verwendung von Langkornreis.
10.3	Nudeln	bis zu 200 g	
<b>11</b>	<b>Beilagen</b> (wahlweise)		
11.1	Frischgemüse	bis zu 400 g	Bei Verwendung von Tiefkühlgemüse oder Nasskonserven sind nur 300 g anzusetzen. Bei Nasskonserven ist das Gewicht der Gemüseeinwaage (ohne zuge-setzte Flüssigkeit) maßgebend.
11.2	Salat		
11.2.1	Eisbergsalat, Endi- viensalat, Feldsalat u. Ä.	bis zu 125 g	
11.2.2	Salat aus Möhren, Bohnen, Kraut, Paprika, Rote Beete, Sellerie, Gurken u. Ä.	bis zu 250 g	
11.3	Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Erbsen, Lin- sen, Sojabohnen)	bis zu 150 g	

Ifd. Nr.	Nahrungsmittel	Menge je Gefangenen	Anmerkungen
12	<b>Sonstige Speisen</b>	nach Ifd. Nr. 3	Es sind handelsübliche Fertigprodukte nach Gebrauchsanweisung des Herstellers zu verwenden.  zu 12.2 bis 12.4 Die Nahrungsmittel sind insbesondere bei ovo-lacto-pesco-vegetabiler Kost zu verwenden.
12.1	Pfannkuchen mit Speck oder Zucker und Konfitüre oder Marmelade oder Obst	bis zu 70 g bis zu 50 g bis zu 50 g bis zu 100 g	
12.2	Bratlinge	bis zu 200 g	
12.3	Tofu	bis zu 100 g	
12.4	Soja	bis zu 100 g	

## Abendkost

### Vorbemerkung:

Die Zubereitung von warmen Speisen ist unter Anrechnung des Nährwertes auf die vorgesehenen Mengen an Brot, Streichfett und die unter den laufenden Nummern 13 bis 20 aufgeführten Zutaten zulässig.

lfd. Nr.	Nahrungsmittel	Menge je Gefangenen	Anmerkungen
13	Getränk	wie lfd. Nr. 6	Die Anmerkungen zu 6.1 bis 6.3 gelten entsprechend.
14	Wurst, Speck, Dosenfleisch o. Ä.	bis zu 100 g	zu 14 bis 20 wahlweise auszugeben
15	Sülze	bis zu 150 g	zu 14 und 15 Es sind nur fettreduzierte Waren auszugeben.
16	Käse (wahlweise)		
16.1	Schnittkäse	bis zu 100 g	
16.2	Weichkäse	bis zu 125 g	
17	Speisequark (mager)	bis zu 250 g	Obst, Obstsäfte, Marmelade, Konfitüre, Zwiebeln, Schnittlauch, Radieschen o. Ä. können als Zusatz zusätzlich ausgegeben werden.
18	Eier	2 Stück	
19	Fisch	bis zu 130 g	Bei Konserven ist für das Gewicht der Fischanteil ohne fremde Bestandteile maßgebend.
20	Gemüse (als Rohkost oder Salat)	bis zu 250 g	Die Anmerkung zu 9 bis 11 gilt entsprechend.