

# Speisevorschrift für die (gesunden) Strafgefangenen der Strafanstalt Lenzburg.

Auf eine Person berechnet.

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Nahrungsstoffe	Gr.	Nahrungsstoffe	Gr.	Nahrungsstoffe	Gr.	Nahrungsstoffe	Gr.	Nahrungsstoffe	Gr.	Nahrungsstoffe	Gr.	Nahrungsstoffe	Gr.
<b>Morgenessen.</b>	Brod, durchschnittl. 580		Brod, durchschnittl. 580		Brod, durchschnittl. 580		Brod, durchschnittl. 580		Brod, durchschnittl. 580		Brod, durchschnittl. 580		Brod, durchschnittl. 580	
	<b>Suppe</b>		<b>Milchkaffee</b>		<b>Milchkaffee oder Suppe</b>		<b>Milchkaffee</b>		<b>Suppe</b>		<b>Milchkaffee</b>		<b>Milchkaffee</b>	
	Hafergrütze 70		Kaffee, roh 5		Leguminose 60		Kaffee, roh 5		Leguminose 60		Kaffee, roh 5		Kaffee, roh 5	
	Magerkäse 17		Milch 300		Kartoffeln, gerieben 100		Milch 300		Kartoffeln, gerieben 100		Milch 300		Milch 300	
	Fett 10		Cichorie 1,3		Milch 300		Cichorie 1,3		Milch 100		Cichorie 1,3		Cichorie 1,3	
	Salz 9				Fett 10				Magerkäse 17					
	Pfeffer oder Leguminose wie Mittwoch.				oder Hafergrütze wie Montag				Fett 10					
<b>Mittagessen.</b>	<b>Wassersuppe mit Kartoffeln.</b>		<b>Fleischsuppe.</b>		<b>Fleischsuppe.</b>		<b>Fleischsuppe.</b>		<b>Wassersuppe mit Kartoffeln.</b>		<b>Fleischsuppe.</b>		<b>Gemüsesuppe.</b>	
	Brod, geröstet 130		Brod, geschnitten 130		Brod, geschnitten 130		Brod, geschnitten 130		Brod, geröstet 130		Brod, geschnitten 130		Kartoffeln, beschnitt 190	
	Fett 15		Kohl, Rübli 15		Kohl, Rübli 15		Kohl, Rübli 15		Fett 15		Sellerie etc. 6		Erbisen & Bohnen 50	
	Kartoffeln 15		Sellerie etc. 6		Sellerie etc. 6		Sellerie etc. 6		Kartoffeln 15		Fett 6		Fleisch, gehackt 50	
	Zwiebel								Zwiebel				Kohl 50	
	Salz & Pfeffer		Fl. II & III		Fl. II & III		Fl. II & III		Salz & Pfeffer		Fl. II & III		Gelbe Rüben 50	
	<b>Gemüse (Brei)</b>		<b>Ochsenfleisch</b>		<b>Gemüse</b>		<b>Ochsenfleisch</b>		<b>Gemüse (Brei)</b>		<b>Gemüse</b>		Sellerie 30	
	Maisgries oder Korngries oder Reis 80		Kartoffeln, gesott. 500		Bohnen, weisse 116		Kartoffeln, beschnitt 190		Maisgries oder Korngries oder Reis 90		Kartoffeln, beschnitt 400		Brod (Trockenzulage) 125	
	Milch 300		Salat, Spinat		Reis 60		Kohl Rüben 200		Milch 200		Milch 200		Fett 12	
	Fett 7,5		Fl. I, IV & V		Fett 12		Fett 12		Fett 10		Fett 10		Salz und Pfeffer u. s. w.	
	Salz 7,5		<b>Gemüse</b>		abwechselnd auch Maccaroni mit Obst 130		Sauerkraut mit Kartoffeln 250		abwechselnd auch Reisbrei, Reis oder Maccaroni mit Milch oder Käsebrei: 160		Fl. I, IV & V			
			Bohnen, weisse 116		Fl. I, IV & V		Fl. I, IV & V		Reisbrei, Reis oder Maccaroni mit Milch oder Käsebrei: 130		<b>Ochsenfleisch</b>			
			Reis 60		<b>Ochsenfleisch.</b>		Bohnen, weisse oder: 180		oder Maccaroni mit Milch 200		Kartoffeln, beschnitt 190			
			Fett 12		Kartoffeln, gesott. 500		Erbisen 180		Milch 160		Kohl, Rüben 300			
			abwechselnd auch Maccaroni mit Obst 130		Salat, Spinat		Mehl 25		Magerkäse 50		Mehl 20			
							Fett 12		Brod, gekocht 200		Fett 12			
									Fett 12		mit Kartoffeln 250			
<b>4 Uhr</b>	Mager-Milchzulage durchschnittlich 400		Mager-Milchzulage durchschnittlich 400		Mager-Milchzulage durchschnittlich 400		Mager-Milchzulage durchschnittlich 400		Mager-Milchzulage durchschnittlich 400		Mager-Milchzulage durchschnittlich 400		Mager-Milchzulage durchschnittlich 400	
<b>Nachessen</b>	<b>Suppe</b>		<b>Suppe</b>		<b>Suppe</b>		<b>Suppe</b>		<b>Suppe</b>		<b>Suppe</b>		<b>Suppe</b>	
	Bohnen, weisse 75		Kartoffeln, beschnitt 280		Hafergrütze 65		Kartoffeln, gerieben 220		Bohnen, weisse 75		Kartoffeln, gerieben 220		Reis 75	
	Gerste 30		Gerste 30		Brod 100		Leguminose 50		Gerste 30		Leguminose 50		Brod 100	
	Brod, geschnitten 100		Brod 100		Magerkäse 17		Brod, geschnitten 100		Brod, geschnitten 100		Brod 100		Magerkäse 17	
	Fett 12		Kohl, Sellerie 50		Fett 12		Magerkäse 17		Fett 12		Magerkäse 17		Fett 12	
	Zwiebel, Salz		Magerkäse 17		u. s. w.		Fett 12		Zwiebel, Salz		Fett 12			
	Pfeffer		Fett 12				u. s. w.		Pfeffer		u. s. w.			
	Gewürzkräuter		Lauch, Zwiebel						Gewürzkräuter					

**Anmerkung.** Die Portion beträgt für Männer 500 Gr., für Weiber 375 Gr., die Zulage an Brod 125 bis 200 Gr., das Brodmaximum 750 Gr. Das Fleischquantum machet wöchentlich per Kopf 250 Gr., das Milchquantum täglich 500 Gr. (Fleischlich 400 Gr., Magermilch 400 Gr.) Nach dieser Speisevorschrift erhält jede Person durchschnittlich täglich an Erntweiss ca. 130 Gr., an Fett 54 Gr. und an Stärke 510 Gr. (Gehörnte mit schwachen Verdauungsorganen erhalten wie die Kranken eine sog. Mittelkost).

Im Jahr 1884 von Hrn. Prof. Dr. Miescher - Risch in Basel geprüft, gut befunden & für eine Prüfung angenommen. 1893 Neuverfasserung durch Magartius & 1896 Neuverfasserung durch Magartius.