

## **Sommer 1974 im NVA-Erholungsheim „Walter Ulbricht in Prora**

Das NVA-Erholungsheim verfügte über Zweibett- und Einbettzimmer für 800 Urlauber, deren Familien im militärischen Sektor der DDR ihr Geld verdienten. Im Objekt waren sie alle zivil - für je 14 Tage. Neben den auserwählten DDR-Bürgern urlaubten hier auch Austauschmilitärs aus der damaligen Tschechoslowakei, Polen und Kuba.

Die höheren Ränge, vom Oberst bis zum General, waren im südlichen Abschnitt (TH 8-9), Richtung Binz, untergebracht. Sie hatten dort ein mit allem damaligen Komfort ausgestattetes sog. Ministerappartement, bestehend aus Wohnzimmer, Schlafzimmer, Kinderzimmer und Badezimmer mit Dusche. Daneben einen Raum für den persönlichen Adjutanten. Ganz oben (Lichthof 10) befand sich das Appartement des Generals Heinz Hoffmann. Im Anschluss an den obersten Flur gab es den sogenannten roten Salon, so genannt wohl nicht wegen der politischen Ausrichtung, sondern wegen seiner mondänen Ausstattung in roten Farben. Im Stockwerk darunter hatte der Stellvertreter sein Appartement.

Im nördlichen Abschnitt (TH 1-7) urlaubten die niedrigeren Ränge. Für beide Kategorien gab es verschiedene Speisepläne.

Im Winter wurden in diesem nördlichen Bereich kostenlose Kuren durchgeführt, vor allem Kuren für kinderreiche Mütter in der Dauer von 4 Wochen. Einer der vier Speisesäle blieb dann den kurenden Familien vorbehalten.

Die Unkosten für einen 2-wöchigen Aufenthalt im Ferienheim betragen pro Person und Vollpension: für BU und Offiziere 62, 50 Mark, für Zivilpersonen 58,50 Mark.

**Aus dem Speiseplan des nördlichen Abschnitts von Block I:**

**Nationale Volksarmee  
ERHOLUNGSHEIM »WALTER ULBRICHT«  
Prora - Rügen**

*Speisekarte Nord  
Sommer 74*



## Allgemeine Hinweise

Frühstück:	7.45 bis 9.00 Uhr
Mittagessen:	12.00 bis 13.00 Uhr
Abendessen:	18.00 bis 19.00 Uhr

Geschirr- und Besteckteile nicht ohne Kenntnis der Serviererin aus den Speisesälen und Klubgaststätten nehmen.

Wir servieren Ihnen täglich zum Frühstück Brötchen, verschiedene Brotsorten, Butter, Konfitüre, 1 Tasse Bohnenkaffee oder 1 Tasse Kakao oder 1 Glas Tee mit Zitrone.

Bei Ausflugsfahrten ist der Speisesaal eine halbe Stunde vor Abfahrt des Busses geöffnet.

Zum Abendessen:  
Butter, verschiedene Brotsorten, Tee, Frischkostsalate und Beilagen von Quark, oder Käse und Fisch.

Die Abrechnung der Zuzahlungskarten erfolgt am Freitag vor der Abreise von 8.00 bis 10.00 Uhr und 12.30 bis 14.30 Uhr in der Kasse, Zimmer 144.

## Werte Urlauber!

Die immer häufiger auftretenden Formen der Überernährung führen zu vielen Erkrankungen wie Herz- und Kreislaufschädigungen, hohem Blutdruck, Neigung zur Zuckerkrankheit und anderem mehr. Mit der Einführung der Reduktionskost geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihr Körpergewicht zu reduzieren.

Sie können Ihr Normalgewicht sehr einfach nach der Formel von Broca errechnen:

Ihre Körperlänge in cm minus 100 ergibt Ihr Normalgewicht in kg.

Bei einer Körpergröße von 170 cm sind 70 kg das zu erstrebene Gewicht.

Aus der folgenden Tabelle können Sie die wünschenswerten Kaloriensätze für Erwachsene je Person und Tag entnehmen:

Personen	Kalorien/Tag	Die Ganztagsverpflegung mit den normalen Gerichten beinhaltet 2800 bis 3500 Kalorien.
mit geringer körperlicher Anstrengung		
Männer	2400	Ihre aktive Teilnahme an sportlichen Maßnahmen und der Besuch unserer Sauna werden den Erfolg der Gewichtsabnahme unterstützen.
Frauen	2200	
mit mittlerer körperlicher Anstrengung		
Männer	2700	Wenn Sie an der Reduktionskost teilnehmen möchten, wenden Sie sich bitte an die Speisesaalleiterin, die Ihnen dann entsprechende Hinweise gibt und den Reduktionskostspeiseplan aushändigt.
Frauen	2500	
mit schwerer körperlicher Anstrengung		
Männer	3300	
Frauen	3000	

## 1. Montag

Zum Frühstück                      Mark    Kcal

I. 1 gekochtes Ei,  
Filetwurst    993

Zum Mittag

Spinatsuppe    74

I. Szegediner Gulasch,  
Salzkartoffeln    756

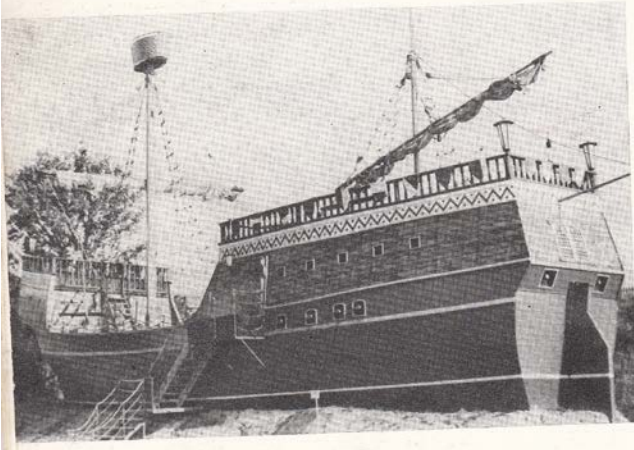
II. Rührei mit Champignons,  
Petersilienkartoffeln                                      0,80    554

Frischobst    72

Zum Abend

I. Kartoffelpuffer mit Apfelmus,  
Jagdwurst    1167

Mukran, Kogge



## 1. Dienstag

Zum Frühstück                      Mark    Kcal

I. 1 gekochtes Ei,  
Kraftfleisch    981

II. Kalter Braten    960

Zum Mittag

Brühe mit Einlage    71

I. Kablerbraten, Rotkohl,  
Salzkartoffeln    838

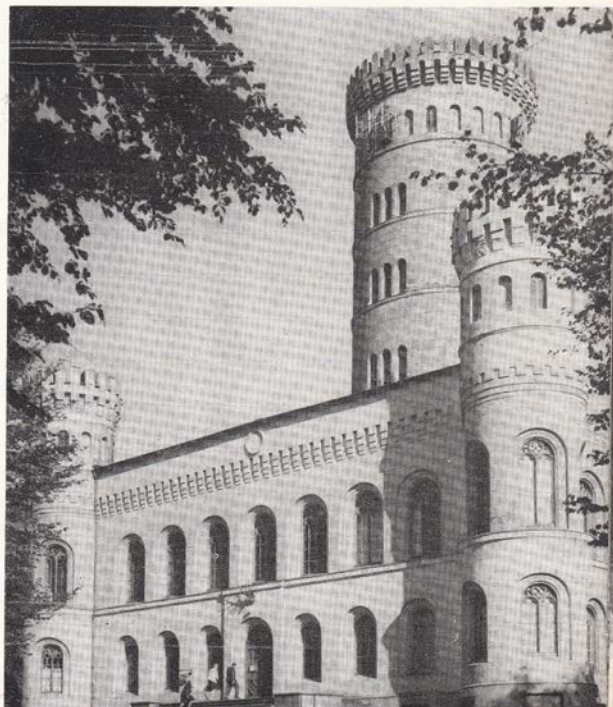
II. Gemüseintopf mit  
Fleischeinlage    483

Kompott    150

Zum Abend

I. Aufschnittplatte    1087

Jagdschloß Granitz



## 1. Mittwoch

Feuersteinfelder bei Mukran



Zum Frühstück

	Mark	Kcal
I. 1 gekochtes Ei, Leberwurst		1000
II. Fisch in Tomate		935

Zum Mittag

Tomatensuppe		122
I. Bratwurst, Sauerkraut, Salzkartoffeln		698
II. Leberknödel, Zwiebelsoße, Salzkartoffeln, Salat		746
III. Krautgulasch, Semmelknödel		790
IV. Brühnudeln mit Geflügelklein		460
Quarkspeise		138

Zum Abend

I. Gemischter Aufschnitt		1087
II. Pikanter Wurstsalat		1147
III. Tatar mit Ei und Zwiebeln	0,40	939

## 1. Donnerstag

Königsstuhl

Zum Frühstück

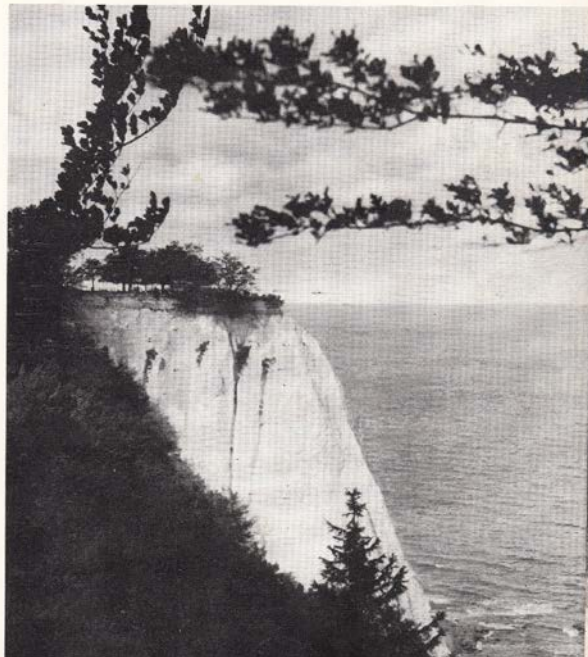
	Mark	Kcal
I. 1 gekochtes Ei, Sülzwurst		993
II. Kaßler kalt	0,40	1062
III. Eierkuchen mit Konfitüre		1043

Zum Mittag

Brühe mit Gemüseeinlage		65
I. Rinderschmorbraten, Bayrisch Kraut, Salzkartoffeln		735
II. Pikanter Herz - Nierenragout, Makkaroni, Gurke		604
III. Linseneintopf mit Rauchfleisch		850
IV. Eierragout mit Gemüseeinlage, Salzkartoffeln		630
Schokoladenpudding mit Vanillensoße		178

Zum Abend

I. Bratenplatte		1053
II. Wurstplatte		1087
III. Bockwurst mit Mayonnaisensalat		1146



## 1. Freitag

Zum Frühstück	Mark	Kcal
I. 1 gekochtes Ei, Zervelatwurst		1019
II Leberkäse		1012
III. Rührei mit Schinken	0,40	1084

Zum Mittag	Mark	Kcal
Gulaschsuppe		179
I. Gefüllte Rinderroulade Rotkohl, Salzkartoffeln	0,50	982
II. Paniertes Schweinebauch, Sauerkraut, Salzkartoffeln		798
III. Frischfisch gedünstet, Petersiliensoße, Salzkartoffeln, Salat		656
IV. Grüner Bohneneintopf mit Hammelfleisch		577
Vanilleeis		97

Zum Abend	Mark	Kcal
I. Sülze mit Remoulade und Bratkartoffeln		1274
II. Aufschnitt		1087
III. Fleischsalat garniert mit Ei		1160

Seebrücke Sellin



## 1. Sonnabend

Zum Frühstück	Mark	Kcal
I. 1 gekochtes Ei, Rotwurst		993
II. Milchsuppe, Bierschinken		1105
III. 1 Dose Oelsardinen	0,60	1186

Zum Mittag	Mark	Kcal
Fruchtmilch		108
I. Gepökeltes Eisbein, Sauerkraut, Erbspüree	0,80	948
II. Hackbraten „Hausfrauen-Art“, Gemüse, Salzkartoffeln		755
III. Erbseneintopf mit Rauchfleisch		907
IV. Makkaroni mit Schinken und Tomatensoße, Salatbeilage		671
Rote Grütze mit Vanillensoße		202

Zum Abend	Mark	Kcal
I. Wurstplatte		1087
II. Eiersalat garniert		1074
III. Brühnudeln mit Geflügelklein kl. Aufschnitt		1094

Heimatmuseum Göhren



**2. Sonntag**


Zum Frühstück	Mark	Kcal
I. 1 gekochtes Ei, 1 Stück Kuchen		1077
II. Paniertes Schweineschnitzel	0,40	1190

Zum Mittag		
Brühe mit Gemüseinlage		65
I. 1/4 Ente, Rotkohl, Salzkartoffeln	1,80	1221
II. Sauerbraten, Mischgemüse, Klöße oder Salzkartoffeln		885
III. Sahnhacksteak, Erbsengemüse, Kartoffelpüree		881
Kompott		150

Zum Abend		
I. Gemischter Aufschnitt		1087



Der Speiseplan für den Speisesaal 5 für die höheren Militärs war analog aufgebaut:

**Nationale Volksarmee  
ERHOLUNGSHEIM »WALTER ULBRICHT«  
Prora - Rügen**

*Speisekarte Süd  
Sommer 74*

