

Nährstoffoptimierter ovo-lacto-vegetabler Vierwochenspeisenplan **Nr. 1**

- **Sekundarstufe** -



www.schuleplussessen.de

Stand: Mai 2014

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis; Beerenjoghurt.....	3
Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat); Banane ..	4
Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel)	5
Asiatisches Curry (Zucchini, Zuckererbsen, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Naturreis; Ananas in Vanillesahne	6
Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat.....	7
Vollkornnudeln mit italienischem Pesto und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; Erdbeerjoghurt.....	8
Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Schokopudding mit Trauben	9
Bunte Reispfanne	10
(Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais); Kiwi	10
Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Backpflaumen, Karotten, Knollensellerie, Porree, Kartoffeln) und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing.....	11
Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen.....	12
Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat mit Feta; Holunderbeersaft.....	13
Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; Milchreis mit Pflaumenkompott.....	14
Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst	15
Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing.....	16
Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip	17
Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne	18
Champignonragout auf Makkaroni, Zimtmilchreis	19
Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln	20
Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat;	21
Spinatlasagne; Kiwi	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe.....	23

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Chili sin Carne - Beerenjoghurt	Kartoffeltortilla und Bauernsalat - Banane	Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons	Asiatisches Curry mit Naturreis - Ananas mit Vanillesahne	Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat
Woche 2	Vollkornspaghetti mit Pesto - Erdbeerjoghurt	Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne - Schokopudding mit Trauben	Buntes Risotto (Erbsen, Champignons, Tomaten, Reis)	Linseneintopf mit Backpflaumen, Blattsalat	Zucchini-Kartoffelgratin - Feldsalat mit Walnüssen und Parmesan
Woche 3	Kartoffeln in Kräuter-Gurken-Quark, roter Linsensalat mit Feta	Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen - Milchreis mit Pflaumenkompott	Gemüsegulasch mit Kartoffeln - Frischkäse mit Beerenobst	Armer-Ritter-Auflauf - Orangen-Feldsalat	Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip
Woche 4	Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne	Champignonragout auf Makkaroni - Zimtmilchreis	Hirseauflauf mit Äpfeln - Tomatensalat	Erbsenpüree mit feinen Karotten und Eisberg-Paprika-Salat - Johannisbeerquark	Spinatlasagne - Kiwi

Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis; Beerenjoghurt (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Chili sin Carne

- 0,3 kg Sojafleischzubereitung, Trockenprodukt
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Zwiebeln geschält
- 1 kg Paprikaschoten rot geputzt
- 0,8 kg Kidneybohnen, Konserve
- 0,5 kg Mais TK
- 80 ml Rapsöl
- 2,5 kg Schältomaten, Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano frisch

Naturreis

- 0,4 kg Reis ungeschält

Beerenjoghurt

- 1 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 50 g Zucker
- 10 g Vanillezucker
- 0,2 kg Beerenobst frisch oder TK

1. Für das Chili das Sojagranulat nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.
Die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten mit dem Soja in einer Pfanne anschwitzen, die Schältomaten, die Kidneybohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.
2. Den Naturreis dämpfen.
3. Das fertige Chili in eine Schale geben und den Reis darüber streuen.
4. Für den Beerenjoghurt den Joghurt mit Zucker, dem Vanillezucker und dem Beerenobst verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (901 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
585 kcal	13,6 g	83,1 g	29,5 g	7,36 mg	584 µg	163 µg	152 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
331 mg	209 mg	8,41 mg	17,7 g

Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat); Banane (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kartoffeltortilla

2,3 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,3 kg Zwiebeln geschält
50 ml Olivenöl
14 Eier
0,3 l Milch 1,5 % Fett
15 g Petersilie frisch oder TK
Pfeffer, Jodsalz

Kartoffeltortilla ist eine Art Omelette, dass aus den Grundzutaten Kartoffeln, Eiern und Zwiebeln hergestellt wird. Es ist neben der Paella ein spanisches Nationalgericht.

Bauernsalat

0,4 kg Gurke geputzt
0,5 kg Paprikaschoten geputzt
0,5 kg Tomaten geputzt
0,1 kg Gemüsezwiebeln geschält
0,2 kg Eisbergsalat geputzt
0,2 kg Fetakäse
50 ml Essig
10 ml Zitronensaft
50 ml Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

Banane

1,3 kg Banane ungeschält

1. Für die Kartoffeltortilla die Kartoffeln in Scheiben schneiden und dämpfen. Zusammen mit den Zwiebelwürfeln im Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit der Milch und der gehackten Petersilie verquirlen, würzen und über die Kartoffeln geben. Tortilla bei reduzierter Hitze stocken lassen.
2. Für den Bauernsalat die Gurken würfeln, Paprika in Streifen schneiden, Tomaten achteln, Gemüsezwiebeln in dünne Ringe schneiden. Eisbergsalat zerkleinern und Kräuter grob hacken. Alle Zutaten mischen und zerkleinerten Feta zugeben. Für das Dressing Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen und Oregano untermischen.
3. Eine Banane pro Person bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (706 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
543 kcal	23,1 g	60,5 g	20,7 g	5,39 mg	345 µg	152 µg	122 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
188 mg	111 mg	4,52 mg	7,52 g

Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel)

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Käsespätzle

1,4 kg Weizenmehl Type 405
 10 Eier
 0,7 l Wasser
 Jodsalz
 0,25 kg Zwiebeln geschält
 20 ml Rapsöl
 0,3 kg Emmentaler 45 % Fett i. Tr.

Kopfsalat

0,8 kg Kopfsalat geputzt
 50 ml Rapsöl
 30 ml Zitronensaft
 20 ml Apfelessig
 0,125 kg Croutons
 Jodsalz, Pfeffer

- Für die Käsespätzle aus Mehl, verquirlten Eiern, Wasser und Salz einen Spätzleteig herstellen und Spätzle ins kochende Wasser pressen. Kurz aufwellen lassen, abseihen und abschrecken.
 Die Zwiebelscheiben im Topf mit Öl bei geringer Hitze farblos dünsten.
 Spätzle, Zwiebelscheiben und geraspelt Käse vermengen und in einen GN-Behälter oder eine Auflaufform geben. Im Kombidämpfer bei 160°C kombinierter Hitze ca. 10 Minuten oder im Backofen ca. 12 Minuten bei 170°C überbacken.
- Den Kopfsalat zerpfücken. Aus Öl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben. Mit Croutons garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (433 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
802 kcal	26,2 g	109 g	31,5 g	3,43 mg	247 µg	89,3 µg	11,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
491 mg	56,9 mg	2,39 mg	5,74 g

Asiatisches Curry (Zucchini, Zuckererbsen, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Naturreis; Ananas in Vanillesahne

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Curry-Gemüsereispfanne

0,8 kg Champignons geputzt
 0,8 kg Zucchini geputzt
 0,8 kg Tomaten geputzt
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 2 Zehen Knoblauch geschält
 0,3 kg Wurzelpetersilie geputzt
 100 ml Rapsöl
 0,8 l Kokosmilch ungesüßt
 0,4 l Milch 1,5 % Fett
 20 g Currypulver
 0,5 kg Zuckererbsen geputzt
 0,4 kg Mungobohnensprossen
 20 ml Sojasoße
 Jodsalz, Cayennepfeffer, Muskat

Naturreis

0,7 kg Reis ungeschält

Ananas mit Vanillesahne

1 kg Ananas geputzt
 0,2 l Sahne 30 % Fett
 15 g Vanillezucker

1. Für das Curry die Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und die Wurzelpetersilie in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in 50 ml Öl kurz anbraten. Kokosmilch, Milch und Currypulver zugeben und bei milder Hitze auf drei Viertel einkochen lassen. Das Gemüse in dem restlichem Öl bissfest garen und in die Currysoße geben. Mit Sojasoße, Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.
2. Für die Beilage den Reis garen und mit dem Gemüse servieren.
3. Für den Nachtisch Ananas in Stücke schneiden und in Schälchen füllen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und auf das Obst geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (847 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
621 kcal	20,5 g	87,8 g	19,3 g	4,77 mg	657 µg	0,11 mg	77,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
192 mg	201 mg	7,15 mg	12 g

Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat

(Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Überbackene Kartoffeln

30 ml Rapsöl
 3 kg Kartoffeln festkochend geschält
 1 l Milch 1,5 % Fett
 0,25 l Schlagsahne 30 % Fett
 5 Eier
 Jodsalz, Pfeffer
 0,25 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.

Grüne Bohnen

2 kg grüne Bohnen geputzt
 Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

Eisberg-Tomaten-Salat

45 ml Olivenöl
 30 ml Balsamicoessig
 Jodsalz, Pfeffer
 0,8 kg Eisbergsalat geputzt
 0,16 kg Tomaten geputzt
 0,27 kg Gurke geputzt

1. Für die überbackenen Kartoffeln eine Auflaufform oder ein GN-Blech mit Öl einfetten. Die in 2 mm dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln einschichten. Milch mit Sahne und Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Kartoffeln gießen und diese bei 150°C trockener Hitze ca. 40 Minuten garen. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen und ca. 5 Minuten gratinieren.
2. Die grünen Bohnen mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen und kurz im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf in Salzwasser ca. 10 Minuten garen.
3. Für den Eisbergsalat aus Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Den Eisbergsalat in Streifen schneiden und mit Tomatenecken und Gurkenscheiben garnieren. Das Dressing darüber geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (813 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
612 kcal	27,2 g	63,9 g	25,4 g	2,96 mg	451 µg	182 µg	84,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
543 mg	141 mg	5,1 mg	8,81 g

Vollkornnudeln mit italienischem Pesto und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; Erdbeerjoghurt (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Vollkornnudeln

1 kg Vollkornteigwaren

Pesto

0,125 kg Italienische Kräutermischung TK

60 g Parmesan mind.30 % Fett i.Tr.

0,2 l Olivenöl

Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping

0,1 kg Rucola geputzt

0,7 kg Cockailtomaten geputzt

50 g Parmesan mind.30 % Fett i.Tr

Erdbeerjoghurt

1,2 kg Joghurt 1,5 % Fett

0,8 kg Erdbeeren geputzt

50 g Zucker

80 g Haferflocken

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Für das Pesto die Kräuter mit dem geriebenen Parmesan und dem Olivenöl fein pürieren.
3. Die Vollkornnudeln heiß mit dem Pesto (nach Bedarf 1-2 EL von dem heißen Nudelwasser zugeben) vermengen, mit Rucola und Tomaten anrichten und mit dem restlichen gehobelten Parmesan bestreuen.
4. Für den Erdbeerjoghurt die Hälfte der Erdbeeren pürieren und die andere Hälfte halbieren. Den Joghurt mit Zucker und den pürierten Erdbeeren glattrühren, anschließend die Haferflocken und die restlichen Erdbeeren unterheben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (537 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
658 kcal	28,1 g	76,2 g	23,1 g	3,74 mg	691 µg	124 µg	74,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
343 mg	141 mg	4,39 mg	14,3 g

Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Schokopudding mit Trauben

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne

1,7 kg Kartoffeln festkochend geschält
 20 ml Olivenöl
 Jodsalz, Pfeffer
 Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum
 Petersilie frisch
 1,3 l Gemüsebrühe
 2 kg Paprikaschoten geputzt
 0,5 kg Zwiebeln geschält
 1,3 kg Zucchini geputzt
 0,5 kg Feta

Schokopudding mit Trauben

1,2 l Milch 1,5 % Fett
 80 g Puddingpulver mit Schokoladengeschmack
 70 g Zucker
 0,8 kg Weintrauben geputzt

- Die in Spalten geschnittenen Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform geben, mit den Gewürzen und Kräutern würzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei 150°C trockener Hitze im Kombidämpfer ca. 20 Minuten und im Backofen ca. 30 Minuten garen. Die Paprikastreifen, Zwiebelwürfel und halbierten Zucchinischeiben dazugeben und weitere 25 Minuten bzw. 30 Minuten garen. Wenn die Kartoffeln weich sind, den zerbröselten Feta auf die Masse geben und noch ca. 3 Minuten garen.
- Für den Pudding das Puddingpulver mit etwas kalter Milch anrühren und die restliche Milch aufkochen lassen. Das angerührte Pulver und den Zucker unter Rühren in die Milch geben und nochmals aufkochen lassen. Weintrauben unter den erkalteten Pudding geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (956 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
541 kcal	17,5 g	70,3 g	22,3 g	7,83 mg	531 µg	164 µg	252 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
384 mg	115 mg	4,54 mg	10,4 g

Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais) (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Bunte Reispfanne

0,2 kg Zwiebeln geschält
80 ml Rapsöl
0,8 kg Reis ungeschält
1,6 l Gemüsebrühe
0,6 kg Erbsen TK
0,4 kg Mais TK
0,3 kg Champignons geputzt
0,8 kg Tomaten geputzt
0,1 kg Mandeln
0,12 kg Parmesan 45 % Fett i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Petersilie

1. Für die Reispfanne das Rapsöl erhitzen, gewürfelte Zwiebeln darin andünsten, Reis dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Nach 10 Minuten Garzeit die Erbsen und den Mais dazugeben. Nach weiteren 5 Minuten gewürfelte Tomaten, Champignonscheiben und gehackte Mandeln zufügen und weitere 5 Minuten garen. Vor dem Servieren den Käse reiben, unterrühren, abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (652 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
631 kcal	22,9 g	83,5 g	21,5 g	7,62 mg	484 µg	110 µg	31,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
225 mg	177 mg	5,25 mg	10,6 g

Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Backpflaumen, Karotten, Knollensellerie, Porree, Kartoffeln) und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Linseneintopf

- 0,5 kg Linsen getrocknet
- 2,5 l Wasser zum Einweichen
- 0,35 kg Backpflaumen
- 0,5 l Wasser zum Einweichen
- 3 l Gemüsebrühe
- 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,4 kg Karotten geschält
- 0,4 kg Knollensellerie geputzt
- 0,2 kg Porree geputzt
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 10 g Petersilie frisch
- 5 g Thymian frisch
- 10 g Gekörnte Brühe
- 70 ml Weinessig
- Jodsalz, Pfeffer

Blattsalat

- 0,3 kg Blattsalat nach Wahl geputzt
- 40 ml Rapsöl
- 25 ml Zitronensaft
- 10 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- 30 g Kürbiskerne
- 30 g Sonnenblumenkerne

- Für den Eintopf die Linsen und die Pflaumen getrennt über Nacht in Wasser einweichen. Die Linsen in der Gemüsebrühe und dem Einweichwasser ca. 45 Minuten kochen. Kartoffelwürfel hinzufügen. Das Gemüse dazugeben und den Eintopf abschmecken. Die Backpflaumen ebenfalls ca. 30 Minuten im Einweichwasser garen, in den Eintopf geben und den Eintopf würzen.
- Für den Blattsalat die Salatblätter in Stücke schneiden. Aus Öl, Zitronensaft, Zucker, Pfeffer und Salz ein Dressing herstellen und vor dem Servieren über den Salat geben. Die Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über den Salat streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (1, 03 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
425 kcal	7,98 g	65,5 g	19,9 g	4,85 mg	429 µg	103 µg	31,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
172 mg	134 mg	7,12 mg	17,6 g

Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Überbackene Zucchini-Kartoffeln

0,2 kg Zwiebeln geschält
50 ml Rapsöl
1,5 kg Zucchini geputzt
0,7 kg Tomaten geputzt
0,4 kg Mais TK
2,7 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,4 kg Gouda 45 % Fett i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Majoran

Salat

0,4 kg Feldsalat geputzt
50 g Zwiebeln geschält
40 ml Essig
40 ml Rapsöl
5 g Zucker
30 g Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
50 g Walnüsse
Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Auflauf die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die gewürfelten Zucchini zugeben und andünsten, zerkleinerte Tomaten und Mais zugeben und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Kartoffeln bissfest vorgaren und in Scheiben geschnitten in ausgefettete GN-Bleche geben. Mit der Zucchini-Tomaten-Maismasse überziehen. Geriebenen Käse darüber streuen und im Ofen überbacken.
2. Für den Salat den Feldsalat waschen. Mit Gewürzen, Essig, Öl und Zwiebeln eine Marinade herstellen und zusammen mit dem Parmesan und den Walnüssen pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (658 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
565 kcal	27 g	55,7 g	22,3 g	5,18 mg	597 µg	135 µg	92,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
523 mg	132 mg	5,43 mg	8,78 g

Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat mit Feta; Holunderbeersaft (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kartoffeln mit Quark

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
50 g Schnittlauch
0,4 g Gurke geputzt
0,1 l Milch 1,5 % Fett
1 kg Quark 20 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Roter Linsensalat mit Feta

0,13 kg Rote Linsen getrocknet
0,8 l Gemüsebrühe
0,1 kg Frühlingszwiebeln geputzt
0,2 kg Paprikaschoten geputzt
0,1 kg Feta
50 ml Rapsöl
50 ml Essig
30 g Schnittlauch
Jodsalz, Pfeffer
0,1 kg Kopfsalat geputzt

Holunderbeersaft

1 l Holunderbeersaft
0,9 l Apfelsaft
0,1 kg Honig
Zimt

1. Die Kartoffeln dämpfen. Die Gurken halbieren, das Kerngehäuse entfernen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Den Quark mit der Milch glattrühren, Gurken und Schnittlauchröllchen zugeben und würzen.
2. Für den Linsensalat die Linsen waschen und in der Gemüsebrühe etwa 8 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb abgießen. Etwas Fond für das Dressing übrig lassen. Ein Dressing aus Essig, Öl, Linsenfond, Gewürzen und Schnittlauch herstellen und über die Linsen, gewürfelte Paprika, Frühlingszwiebelringe und den zerkleinerten Fetakäse geben. Auf Kopfsalatblättern anrichten.
3. Für den Saft den Holunderbeersaft und den Apfelsaft vermengen und erhitzen (nicht kochen lassen). Den Honig zufügen und auflösen und den Saft mit Zimt abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (781 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
557 kcal	14,7 g	76,2 g	25,8 g	3,64 mg	329 µg	87,7 µg	105 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
208 mg	135 mg	6,32 mg	6,21 g

Großer Salatteller (Blattsalate)
mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen;
Milchreis mit Pflaumenkompott
 (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Großer Salatteller

1,3 kg Lollo rosso, Lollo bionda, Eichblattsalat, Friseesalat
 0,1 l Traubenkernöl
 40 ml Himbeeressig
 50 ml Wasser
 20 g Honig
 Jodsalz, Pfeffer

Champignons

2,5 kg Champignons geputzt
 40 ml Rapsöl
 60 ml Balsamicoessig
 0,11 kg Sonnenblumenkerne

Vollkornbrötchen

0,8 kg Weizenvollkornbrötchen

Milchreis

1,5 l Milch 1,5 % Fett
 0,35 kg Reis
 70 g Zucker
 0,6 kg Pflaumen geputzt
 Zimt

1. Für den Salatteller die Mixsalate fein zupfen. Aus Traubenkernöl, Himbeeressig, Wasser, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mixen und über den Salat geben.
2. Für die Champignons diese vierteln und in Öl scharf bei 300°C in der Pfanne anbraten. Nach ca. 2 Minuten mit Balsamicoessig ablöschen, die Pilze sofort aus der Pfanne nehmen und die Mixsalate anrichten. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.
3. Die Vollkornbrötchen zu dem Salatteller reichen.
4. Für den Milchreis Milch aufkochen, Reis und 50 g Zucker einstreuen und etwa 30 Minuten garen. Pflaumen vierteln und mit 20 g Zucker, Zimt und etwas Wasser weich dünsten. Das Kompott zum Milchreis servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (755 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
684 kcal	21,9 g	89,7 g	30,4 g	10,5 mg	818 µg	138 µg	33,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
302 mg	190 mg	8,18 mg	15,1 g

Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst (Woche 3; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüsegulasch

0,1 kg Zwiebeln geschält
2 Zehen Knoblauch
100 ml Rapsöl
0,3 kg Karotten geschält
0,2 kg Kohlrabi geputzt
0,3 kg Paprikaschoten geputzt
0,2 kg Zucchini geputzt
0,2 kg Porree geputzt
0,4 kg Tomaten, Konserven
0,2 kg Champignons geputzt
0,7 l Gemüsebrühe
60 g Tomatenmark
30 ml Sojasoße
0,3 l Sahne 30 % Fett
Pfeffer, Jodsalz, Majoran, Basilikum

Beilage

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

Frischkäsecreme

0,6 kg Hüttenkäse, Magerstufe
0,6 kg Magerquark
60 g Zucker
0,25 kg Beerenobst frisch oder TK
Vanille

1. Für das Gemüsegulasch die gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Nach und nach (entsprechend der jeweiligen Garzeiten), Möhrenscheiben, Kohlrabiwürfel, Paprikawürfel, Zucchini-scheiben, Lauchstreifen, zerkleinerte Tomaten und Champignonscheiben dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und bissfest garen. Mit Tomatenmark, Sojasoße und den übrigen Gewürzen abschmecken. Mit Sahne verfeinern.
2. Für die Beilage, die Kartoffeln dämpfen und zum Gemüsegulasch servieren.
3. Für den Nachtisch den Hüttenkäse mit Magerquark und Zucker verrühren. Die Beeren zugeben, unterheben und mit Vanille verfeinern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (713 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
549 kcal	22,6 g	57,9 g	26 g	4,96 mg	382 µg	106 µg	99,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
240 mg	107 mg	4,46 mg	7,95 g

Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Arme-Ritter-Auflauf

0,9 kg	Altbackene Vollkornbrötchen oder altbackenes Vollkorntoast
1 kg	Magerquark
0,5 l	Milch 1,5 % Fett
10	Eier
120 g	Zucker
50 g	Vanillezucker
	Zimt
50 g	Rosinen
25 g	Mandelblätter
50 g	Butter
1,1 kg	Apfelmus

Arme Ritter ist bereits seit römischen Zeiten bekannt. Später war es ein typisches Essen aus der Arme-Leute- und der Bauernküche, wo man eine Möglichkeit fand, altbackenes und trockenes Brot mit wenigen Zutaten in eine schmackhafte Süßspeise zu verwandeln. Heute ist Arme Ritter in vielen Ländern in unterschiedlichen Variationen bekannt und eine leckere süße Hauptspeise.

Orangen-Feldsalat

0,7 kg	Orangen geschält
0,15 kg	Zwiebeln geschält
0,3 kg	Feldsalat geputzt
30 ml	Walnussöl
30 ml	Obstessig
5 g	Zucker
	Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Arme-Ritter-Auflauf die Brötchen in Scheiben schneiden bzw. die Toastbrotstreifen halbieren und ziegelartig in eine mit Backpapier ausgelegte Form einschichten. Quark, Milch, Eier, Zucker, Vanillezucker und Zimt gut verrühren und über das Brot gießen. Im Ofen bei 180°C Umluft ca. 25-30 Minuten backen. Die Rosinen, Mandelblätter und die Butter in Flöckchen auf den Auflauf geben und nochmals ca. 10 Minuten backen. Mit Apfelmus servieren.
2. Für den Orangen-Feldsalat die Orangenstücke, die Zwiebelwürfel mit dem Feldsalat und dem aus Walnussöl und Obstessig hergestelltem Dressing vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (557 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
632 kcal	16,5 g	86,3 g	31,6 g	3,61 mg	463 µg	134 µg	50,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
275 mg	134 mg	5,82 mg	10,6 g

Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip

(Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Bandnudeln

1,4 kg Bandnudeln

Brokkoli

2,5 kg Brokkoli geputzt
Jodsalz

Mango-Dip

1 kg Saure Sahne 10 % Fett
0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,15 kg Mango-Chutney
Jodsalz, Pfeffer

1. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Die Brokkoliröschen ca. 3 Minuten im GN-Behälter im Kombidämpfer bei 100°C Dampf erhitzen oder im Topf in kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. Mit Salz würzen.
3. Für den Dip die saure Sahne und den Joghurt vermengen, mit dem Mango-Chutney, Salz und Pfeffer glatt rühren und zu den Nudeln reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (696 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
679 kcal	22,2 g	89,8 g	27,9 g	2,07 mg	418 µg	94,6 µg	185 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
333 mg	96,7 mg	4,34 mg	11,3 g

Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne

(Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüsefrikadelle

0,6 kg Karotten geschält
 0,6 kg Kohlrabi geschält
 0,6 kg Porree geputzt
 0,3 kg Magerquark
 6 Eier
 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 30 % Fett i.Tr.
 80 g Haferflocken
 100 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer
 Kräuter der Provence

Tzatziki

0,8 kg Joghurt 0,3 % Fett
 0,375 kg Magerquark
 0,65 kg Gurken frisch
 1 Zehe Knoblauch geschält
 Jodsalz, Pfeffer

Vollkorn-Penne

1 kg Vollkorn-Penne
 20 ml Rapsöl
 Kräutermischung frisch

1. Für die Gemüsefrikadelle die geraspelten Karotten und Kohlrabi, Porreestreifen, Quark, Eier, geriebenen Käse und Haferflocken zu einem Teig verkneten. Mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken. Frikadellen formen und diese in Öl braten.
2. Joghurt und Quark verrühren, fein gewürfelte Gurke dazugeben und mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen.
3. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen und mit Öl und gehackten Kräutern vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (671 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
657 kcal	21,9 g	75,1 g	37,9 g	4,25 mg	784 µg	166 µg	52,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
506 mg	176 mg	5,16 mg	15,9 g

Champignonragout auf Makkaroni, Zimtmilchreis (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Champignonragout

2,2 kg Champignons geputzt
 70 ml Rapsöl
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 30 ml Zitronensaft
 1 l Milch 1,5 % Fett
 300 ml Gemüsebrühe
 40 g Maisstärke
 0,15 kg Parmesan 30 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Makkaroni

0,9 kg Vollkorn- Makkaroni

Milchreis

1 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 kg Rundkornreis
 50 g Zucker
 Zimt

1. Für das Champignonragout die gewürfelten Zwiebeln in Öl anschwitzen. Die Champignons in Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe, Milch und etwas Zitronensaft ablöschen und fertig garen. Die Soße mit Maisstärke binden, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für die Nudeln die Makkaroni garen. Das Champignonragout auf den Makkaroni anrichten und mit Parmesan bestreuen.
3. Für den Milchreis Reis und Milch aufkochen lassen. Anschließend Zucker und Zimt hinzufügen und 35-40 Minuten auf kleiner Flamme unter Rühren köcheln lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (746 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
629 kcal	16,9 g	83,5 g	34,2 g	1,88 mg	721 µg	81,9 µg	14,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
485 mg	148 mg	5,57 mg	14,9 g

Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln

(Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Tomatensalat

1 kg Tomaten geputzt
50 ml Rapsöl
30 ml Balsamicoessig
50 g Zwiebeln geschält
3 g Zucker
Basilikum
Jodsalz, Pfeffer

Hirseauflauf

1,4 l Milch 1,5 % Fett
0,6 kg Hirse
60 g Zucker
Vanilleschote, Jodsalz
5 Eier
20 g Sesam geröstet
15 g Butter
1,5 kg Äpfel geputzt
40 g Mandeln
Zimt

Hirse ist die älteste Getreideart. Die kleinen runden Körner wurden bereits vor 8000 Jahren zur Brotherstellung verwendet. Heute wird Hirse wegen dem hohen Gehalt an Mineralstoffen, v. a. Eisen, geschätzt.

1. Für den Tomatensalat die Tomaten waschen und zerkleinern. Aus den übrigen Zutaten und Gewürzen ein Dressing herstellen.
2. Für den Hirseauflauf die Milch mit Hirse, Vanilleschote, Zucker und etwas Salz aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen, anschließend die Vanilleschote entfernen. Eigelb schaumig rühren, Eiweiß aufschlagen. Beides mit dem Sesam unter die etwas abgekühlte Hirsemasse heben. Die Masse teilen und den ersten Teil in eine gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Die geschnittenen oder geraspelten Äpfel und die gehobelten Mandeln darauf verteilen, mit Zimt bestreuen, den zweiten Teil der Masse darüber geben. Anschließend bei 200°C ca. 35-40 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (630 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
569 kcal	17,2 g	83,7 g	18,2 g	4,38 mg	313 µg	79,1 µg	33,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
237 mg	139 mg	6,66 mg	7,78 g

Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat; Johannisbeerquark (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Erbsenpüree

1,1 kg Erbsen grün TK
0,5 l Gemüsebrühe
2,6 kg Kartoffeln festkochend geschält

Feine Karotten

85 g Zwiebeln geschält
50 ml Rapsöl
1,5 kg Karotten geschält
0,6 l Mineralwasser
30 g Petersilie frisch
7,5 g Zucker
Jodsalz

Eisberg-Paprika-Salat

0,8 kg Eisbergsalat geputzt
0,2 kg grüne Paprikaschoten geputzt
0,2 kg rote Paprikaschoten geputzt
50 ml Traubenkernöl
30 ml Apfelessig
Jodsalz, Pfeffer

Johannisbeerquark

0,5 kg Magerquark
0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
50 g Honig
0,6 kg Johannisbeeren geputzt

1. Für das Püree die Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 4 Minuten garen und pürieren. Kartoffeln in Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen und zu den Erbsen geben.
2. Für die Karotten die fein gewürfelte Zwiebeln in Öl andünsten, die in ca. 2 mm dicke Scheiben geschnittene Karotten dazugeben, mit Mineralwasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel garen. Gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und etwas Zucker abschmecken.
3. Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen schneiden und Paprikawürfeln hinzufügen. Aus Traubenkernöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.
4. Für den Nachtisch Quark, Joghurt und Honig glattrühren und mit den Johannisbeeren mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (911g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
529 kcal	11,8 g	77,2 g	24,1 g	5,34 mg	684 µg	213 µg	140 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
208 mg	136 mg	5,84 mg	18,3 g

Spinatlasagne; Kiwi

(Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Tomatensoße

1,5 kg Tomaten passiert
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 20 ml Rapsöl
 10 g Zucker
 Basilikum, Oregano, Majoran frisch oder TK
 Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Béchamelsoße

60 g Butter
 60 g Weizenmehl Type 1050
 1,2 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Spinatlasagne

0,25 kg Zwiebeln geschält
 20 ml Rapsöl
 2,5 kg Blattspinat frisch oder TK
 Jodsalz, Pfeffer
 0,3 g Feta
 0,7 kg Lasagneplatten
 0,15 kg Schnittkäse 45 % Fett i.Tr.

Kiwi

0,5 kg Kiwi

1. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die passierten Tomaten zu den Zwiebeln geben und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
2. Für die Béchamelsoße aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch angießen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Für die Spinatlasagne die Zwiebelwürfel in etwas Öl anschwitzen, den Blattspinat zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta würfeln und unter den Spinat mischen. Die Zutaten in eine Auflaufform schichten (Soßen, Lasagneblätter, Spinat, Soßen,...). Die letzte Schicht sollte aus Lasagneblättern mit etwas Soße bestehen. Die Spinatlasagne mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C Umluft ca. 30 Minuten backen.
4. Kiwis als Stückobst zum Löffeln servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (823 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
690 kcal	25,1 g	75,8 g	36,1 g	13,8 mg	693 µg	391 µg	162 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
840 mg	310 mg	13,4 mg	15,4 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
Gesamt	20 Tage	14825	12155	50890	405	1549	528	108	11	2819	1813	7018	2990	120	237
1. Woche	5 Tage	3700	3163	13243	111	404	127	24	2	696	447	1745	719	28	52
Chili sin Carne, Beerenjoghurt	1	901	585	2449	14	83	30	7	1	163	152	331	209	8	18
Kartoffeltortilla und Bauernsalat, Banane	1	706	543	2274	23	61	21	5		152	122	188	111	5	8
Käsespätzle mit Kopfsalat mit Croutons	1	433	802	3358	26	109	32	3		89	11	491	57	2	6
Asiatisches Curry mit Naturreis, Ananas mit Vanillesahne	1	847	621	2601	21	88	19	5	1	110	77	192	201	7	12
überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen und Eisberg-Tomaten	1	813	612	2561	27	64	25	3	1	182	85	543	141	5	9
2. Woche	5 Tage	3844	2820	11807	104	351	109	29	3	635	482	1647	699	27	62
Vollkornspaghetti mit Pesto, Erdbeerjoghurt	1	537	658	2753	28	76	23	4	1	124	75	343	141	4	14
mit Feta überbackene Gemüse-Kartoffelpfanne, Schokopudding	1	956	541	2264	18	70	22	8	1	164	252	384	116	5	10
Buntes Risotto	1	662	631	2642	23	84	22	8	1	110	31	225	177	5	11
vegetarischer Linseneintopf, Blattsalat	1	1032	425	1781	8	66	20	5		103	32	172	134	7	18
Zucchini-Kartoffel-Gratin, Feldsalat mit Walnüssen/Parmesan	1	658	565	2367	27	56	22	5	1	135	92	523	132	5	9
3. Woche	5 Tage	3501	3097	12966	98	399	142	25	2	557	482	1352	663	29	51
Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark, Roter Linsensalat mit Feta	1	781	557	2332	15	76	26	4		88	105	208	135	6	6
großer Salatteller mit gebratenen Champignons, Vollkornbrötchen	1	755	684	2864	22	90	31	11	1	138	34	302	190	8	15
Gemüsegulasch, Kartoffeln, Frischkäse mit Beerenobst	1	712	544	2279	23	57	26	5		103	107	234	107	4	8
Arme-Ritter-Auflauf, Feldsalat	1	557	632	2647	17	86	32	4	1	134	51	275	134	6	11
Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip	1	696	679	2844	22	90	28	2		95	185	333	97	4	11
4. Woche	5	3780	3075	12873	93	395	150	30	3	931	401	2274	909	37	72
Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und Vollkornnudeln	1	671	657	2752	22	75	38	4	1	166	52	506	176	5	16
Champignonragout auf Makkaroni, Zimtmilchreis	1	746	629	2632	17	84	34	2	1	82	14	485	148	6	15
Hirseauflauf mit Äpfeln, Tomatensalat	1	630	569	2383	17	84	18	4		79	33	237	139	7	8
Erbsenpüree mit Vichykarotten, Eisberg-Paprika-Salat, Johannisbeerquark	1	911	529	2217	12	77	24	5	1	213	140	208	136	6	18
Spinatlasagne, Kiwi	1	823	690	2891	25	76	36	14	1	391	162	840	310	13	15