

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 2**

- Sekundarstufe -



www.schuleplussessen.de

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
Paprikagemüse, Putenbrustfilet mit Kräutersoße und Tomatenreis.....	3
Linsensuppe mit gemischtem Salat; Joghurt mit Pflaumenkompott	5
Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat	7
Rindergulasch mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree; Birne	8
Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Porree) und Seelachs.....	9
Fish ´n´Chips mit Kräuterquarkdip, Rote-Beete-Salat; Weintrauben	10
Kürbissuppe, Geschnetzeltes vom Schwein (oder Rind) mit Paprika-Zucchini- Tomatengemüse und Kartoffeln	11
Champignonragout auf Makkaroni, Zimtmilchreis.....	13
Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Mungobohnensprossen, Zuckererbsen) mit Geflügelfleisch und gebratenem Reis; Brombeerjoghurt	14
Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat mit Feta; Holunderbeersaft	15
Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat); Banane.	16
Asiatisches Curry (Zucchini, Zuckererbsen, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Naturreis; Ananas in Vanillesahne	17
Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen	18
Rohkost (Paprika, Kohlrabi, Karotten) mit Dip, Apfelpfannkuchen mit Zimtzucker ...	19
Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli	20
Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln; Karamellpudding.....	21
Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	22
Bunte Reispfanne_(Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais); Kiwi	23
Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst	24
Schmorfleisch auf Lauch-Tomaten-Gemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat	25
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe	26

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Paprikagemüse (Lauchzwiebeln, Porree), Putenbrustfilet in Kräutersoße, Tomatenreis	Linsensuppe (Kartoffeln, Karotten), gemischter Salat (Radieschen, Eisbergsalat, Karotte, Tomate, Paprika, Mais, Gurke) - Joghurt mit Pflaumenkompott	Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat	Rindergulasch mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree - Birne	Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Lauch) und Seelachs
Woche 2	Fish`n`Chips mit Kräuterquarkdip Rote-Beete-Apfel-Salat - Weintrauben	Kürbissuppe, Geschnetzeltes (Schwein oder Rind) mit Zucchini-Paprika-Tomatengemüse und Kartoffeln	Champignonragout auf Makkaroni - Zimtmilchreis	Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Mungobohnensprossen, Zuckererbsen) mit Geflügelfleisch und gebratenem Reis - Brombeerjoghurt	Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark, Roter Linsensalat mit Feta - Holunderbeersaft
Woche 3	Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat) - Banane	Asiatisches Curry (Zucchini, Zuckererbsen, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Naturreis - Ananas mit Kokossahne	Überbackene Zucchini-Kartoffeln (Mais, Tomate), Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen	Rohkost (Paprika, Kohlrabi, Karotten) mit Dip, Apfelpfannkuchen mit Zucker und Zimt	Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli
Woche 4	Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprikagemüse und Kartoffeln - Karamellpudding	Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais) - Kiwi	Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln - Frischkäsecreme mit Beerenobst	Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Joghurtdressing

Paprikagemüse (Lauchzwiebel, Porree), Putenbrustfilet mit Kräutersoße und Tomatenreis (Woche 1, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Paprikagemüse

0,4 kg Zwiebeln geschält
 15 ml Rapsöl
 1 Zehe Knoblauch geschält
 1,2 kg Paprikaschoten geputzt
 100 g Lauchzwiebeln geputzt
 0,2 kg Porree geputzt
 Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin

Putenbrustfilet

1,2 kg Putenbrustfilet frisch
 50 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Kräutercreme

50 g Zwiebeln geschält
 50 ml Rapsöl
 50 g Weizenmehl Type 405
 1 l Gemüsebrühe
 0,2 kg Kräuterfrischkäse, Magerstufe
 10 g Maisstärke
 20 g Petersilie
 Jodsalz, Pfeffer

Tomatenreis

0,1 kg Zwiebeln geschält
 15 ml Rapsöl
 50 g Tomatenmark
 0,3 kg Tomaten geputzt
 0,5 kg Reis ungeschält
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Gemüse die gesamten Zwiebeln würfeln und anschwitzen. Den Knoblauch in kleine Würfel, die Paprikaschoten in Würfel, Lauchzwiebeln und Porree in Scheiben schneiden und bissfest dämpfen. Danach die Zwiebeln unterheben.
2. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten in Öl scharf anbraten und im Kombidämpfer fertig garen.
3. Für die Soße Zwiebeln in Öl farblos anschwitzen. Mehl einrühren, mit kalter Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren zum Kochen bringen. Soße etwa 10 Minuten kochen lassen und pürieren. Den Frischkäse einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Stärke abbinden. Gehackte Petersilie untermischen.
4. Für den Tomatenreis die Zwiebeln andünsten; Tomatenmark, gewürfelte Tomaten und den Reis zugeben, mit Wasser auffüllen und fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (617 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
537 kcal	21,9 g	51 g	33,2 g	7,49 mg	294 µg	102 µg	135 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
122 mg	109 mg	3,9 mg	6,41 g

Linsensuppe mit gemischtem Salat; Joghurt mit Pflaumenkompott (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Linsensuppe

0,52 kg Linsen getrocknet
 0,5 kg Karotten geschält
 0,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 50 ml Rapsöl
 3 l Wasser
 90 g Brühe gekörnt
 12 g Gemischte Kräuter,
 25 ml Essig
 Jodsalz, Pfeffer

Gemischter Salat

0,25 kg Eisbergsalat geputzt
 0,1 kg Radieschen geputzt
 0,2 kg Karotten geschält
 0,2 kg Tomaten geputzt
 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
 70 g Mais Konserve
 50 g Lauchzwiebeln geputzt
 0,2 kg Gurke geputzt
 0,12 kg Joghurt, 1,5 % Fett
 60 ml Rapsöl
 50 ml Essig
 5 g Senf
 5 g Zucker
 30 g Sonnenblumenkerne
 Jodsalz, Pfeffer

Joghurt mit Pflaumenkompott

0,7 kg Pflaumen frisch oder TK
 0,12 kg Zucker
 10 g Vanillezucker
 Zimt
 1 kg Joghurt, 1,5 % Fett

1. Für die Linsensuppe die Linsen ca. 8 Stunden einweichen. Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, in Öl dünsten und grob pürieren. Die Linsen, gekörnte Brühe und das Einweichwasser hinzugeben und die Suppe etwa 45 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern und Essig abschmecken.
2. Für den gemischten Salat den Eisbergsalat zerkleinern. Das restliche Gemüse ggf. klein schneiden und miteinander vermengen. Aus Joghurt, Öl, Essig, Senf und Gewürzen ein Dressing herstellen. Mit Sonnenblumenkernen garnieren.
3. Für das Pflaumenkompott die Pflaumen vierteln und mit etwas Wasser, 90 g Zucker, Vanillezucker und Zimt zum Kochen bringen. Das Kompott erkalten lassen. Den Joghurt mit dem restlichen Zucker süßen und zusammen mit dem Kompott servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (932 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
530 kcal	15,3 g	73,3 g	22,1 g	5,68 mg	495 µg	111 µg	57,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
279 mg	132 mg	5,83 mg	12,2 g

Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf

3 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,25 kg Zwiebeln geschält
 0,7 kg Champignons geputzt
 0,6 kg Porree geputzt
 50 ml Rapsöl
 1 kg Schältomaten Konserve
 0,3 kg Erbsen TK
 0,3 kg Edamer 45 % Fett i.Tr.
 70 g Petersilie frisch oder TK
 Kräuter gemischt, Jodsalz, Pfeffer, Majoran

Paprika-Mais-Gurken-Salat

0,6 kg Paprikaschoten geputzt
 0,6 kg Gurke geputzt
 0,9 kg Mais Konserve
 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
 50 ml Essig
 50 ml Rapsöl
 10 g Petersilie frisch oder TK
 5 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer

1. Kartoffeln bissfest garen, in Scheiben schneiden und dämpfen. Zwiebelwürfel, Champignonstücke und Porreeringe in Öl anbraten, würzen und zusammen mit den Kartoffeln, den Tomaten und Erbsen in eine Auflaufform geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen überbacken.
2. Für den Salat Paprika und Gurken in kleine Würfel schneiden und mit dem Mais vermengen. Mit saurer Sahne, Essig und Öl vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (871 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
655 kcal	28 g	71,6 g	25,9 g	6,22 mg	586 µg	211 µg	171 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
411 mg	153 mg	5,97 mg	14,7 g

Rindergulasch mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree; Birne

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gulasch

- 1,2 kg Rindfleisch mager geschnitten
- 50 ml Rapsöl
- 0,5 kg Zwiebeln geschält
- 0,15 kg Tomatenmark
- 0,5 kg Champignons geputzt
- 2,5 l Wasser
- 15 g Brühe gekörnt
- 50 g Saure Sahne 10 % Fett
- 80 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Zitronenschale

Kohlrabigemüse

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,9 kg Kohlrabi frisch oder TK
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 30 g Saure Sahne 10% Fett
- 80 g Frischkäse 30 % Fett i.Tr.
- 10 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Kartoffelpüree

- 2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 50 g Butter
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Stückobst

- 1 kg Birne

1. Für das Gulasch das Fleisch in Öl von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebelwürfel mit andünsten, Tomatenmark zugeben und mit anschwitzen. Die Champignons in Scheiben schneiden, zugeben und würzen. Mit Brühe ablöschen und ca. 2 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch gar ist. Saure Sahne zugeben und das Gulasch mit Gewürzen abschmecken. Mit Stärke abbinden. Zum Schluss die Zitronenschale hinzufügen.
2. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Kohlrabi kurz andünsten und die Gemüsebrühe zugeben. Ca.4-5 Minuten garen. Saure Sahne und Frischkäse zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Mit Stärke binden.
3. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln kochen und abgießen. Milch und Butter zugeben und die Kartoffeln zerstampfen, cremig schlagen und mit Gewürzen abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (959 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
566 kcal	19,5 g	59,8 g	36,2 g	4,27 mg	450 µg	125 µg	59,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
223 mg	108 mg	6,49 mg	10,2 g

Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Porree) und Seelachs (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Nudeln

1,3 kg Vollkorn-Bandnudeln

Seelachs

0,9 kg Seelachsfilet frisch oder TK

100 ml Gemüsebrühe

Jodsalz

Gemüse-Kurkumasoße

0,1 kg Zwiebeln geschält

0,2 kg Karotten geschält

50 ml Rapsöl

1,3 l Gemüsebrühe

0,2 kg Porree geputzt

0,1 kg Lauchzwiebeln geputzt

5 g Ingwerknolle, frisch

0,4 l Milch 1,5 % Fett

70 g Maisstärke

0,3 kg Tomaten geputzt

60 g Parmesan mind. 45 % Fett i.Tr

Jodsalz, Kurkuma, Koriander

1. Für die Beilage die Bandnudeln in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Das Seelachsfilet in Stücke schneiden, waschen und salzen und in etwas Gemüsebrühe dünsten.
3. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel und Möhrenstifte in Öl anbraten, Kurkuma kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Porreeringe und zerkleinerte Lauchzwiebeln sowie Ingwer dazugeben. Mit Milch aufgießen, würzen und mit Maisstärke abbinden.
Bandnudeln, Tomatenwürfel und den Fisch in der Soße erwärmen, mit Koriander und Parmesan garnieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
598 kcal	12,6 g	82,9 g	37 g	2,7 mg	794 µg	67,4 µg	13,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
197 mg	157 mg	4,36 mg	15,5 g

Fish´n´Chips mit Kräuterquarkdip, Rote Beete-Salat; Weintrauben (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Fisch

1,2 kg Kabeljaufilet frisch oder TK
80 g Weizenmehl Type 1050
100 ml Rapsöl
Jodsalz

Backofenpommes

2 kg Kartoffeln festkochend geschält
50 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Dip

0,4 kg Magerquark
40 ml Milch 1,5 % Fett
20 ml Sahne 30 % Fett
Dill, Schnittlauch, Petersilie, Jodsalz, Pfeffer

Salat

0,9 kg Rote Beete geputzt
0,3 kg Äpfel geputzt
30 ml Essig
30 ml Rapsöl
15 g Honig
15 g Petersilie frisch
Jodsalz, Pfeffer

Weintrauben

0,8 kg Weintrauben

1. Für den Fisch das Kabeljaufilet in Stücke schneiden, salzen, mehlieren und anschließend in Rapsöl braten.
2. Für die Backofenpommes Kartoffelstifte mit dem Öl vermengen und anschließend würzen. Im Backofen bei 150°C Umluft ca. 50 Minuten garen. Alternativ können auch TK – Backofenpommes verwendet werden. Diese werden nach Packungsanleitung zubereitet.
3. Für den Dip den Quark mit Milch und Sahne glatrühren und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
4. Für den Salat die Rote Beete und Äpfel raspeln und mit einem Dressing aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen.
5. Die Weintrauben waschen und in Schälchen verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (577 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
570 kcal	20,1 g	62,6 g	32,2 g	5,26 mg	303 µg	148 µg	51,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
132 mg	105 mg	3,82 mg	7,16 g

Kürbissuppe, Geschnetztes vom Schwein (oder Rind) mit Paprika-Zucchini-Tomatengemüse und Kartoffeln

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kürbissuppe

0,5 kg Kürbis geputzt
 0,3 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 0,25 kg Karotten geschält
 0,7 l Gemüsebrühe
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Ingwer
 20 g Mandelblättchen

Gesnnetztes

1 kg Schweinefleisch, mager
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 40 ml Rapsöl
 1,2 l Gemüsebrühe
 0,3 l Sahne 30% Fett
 50 g Maisstärke
 20 g Bratensoße Trockenprodukt
 Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

Gemüse

50 ml Rapsöl
 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
 0,5 kg Zucchini geputzt
 0,5 kg Tomaten geputzt
 Jodsalz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

Kartoffeln

2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

1. Für die Suppe Kürbis, Kartoffeln und Karotten in Stücke schneiden, in der Brühe garen und pürieren. Beim Pürieren die Milch einfließen lassen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Die Suppe abschmecken und mit den Mandeln garnieren.
2. Für das Gesnnetztes das Fleisch in Streifen schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in Öl anbraten. Nach dem Anbraten würzen. Das Fleisch mit der Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten kochen. Sahne hinzugeben. Die Soße mit der Maisstärke binden.
3. Für das Gemüse alles klein schneiden, Paprika in Öl bissfest dünsten, die Zucchini und Tomaten nach etwa 10 Minuten dazugeben, würzen und mit Kräutern verfeinern.
4. Für die Beilage die Kartoffeln dämpfen und mit dem Gesnnetztes und dem Gemüse servieren.

* Als schweinefleischfreie Alternative kann die gleiche Menge Rindfleisch verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (846 g) mit **Schweinefleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
590 kcal	26 g	55,8 g	31,5 g	6,07 mg	861 µg	86,3 µg	118 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
145 mg	112 mg	5 mg	8,45 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (846 g) mit **Rindfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
575 kcal	24,4 g	55,8 g	31 g	6,09 mg	554 µg	86,3 µg	118 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
149 mg	110 mg	6,13 mg	8,45 g

Champignonragout auf Makkaroni, Zimtmilchreis (Woche 2; Tag 3)

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
 0,3 l Gemüsebrühe
 40 g Maisstärke
 0,15 kg Parmesan 30 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Makkaroni

0,9 kg Makkaroni, Vollkorn

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, Pfeffer und Kräutern der Provence 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

Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Mungobohnensprossen, Zuckererbsen) mit Geflügelfleisch und gebratenem Reis; Brombeerjoghurt

(Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Chinapfanne

0,6 kg Paprikaschoten geputzt
 0,5 kg Champignons geputzt
 0,3 kg Grüne Bohnen TK
 0,2 kg Mungobohnensprossen
 0,2 kg Zuckererbsen geputzt
 100 ml Rapsöl
 0,7 kg Putenbrustfilet
 0,3 l Gemüsebrühe
 30 ml Sojasoße
 Jodsalz, Pfeffer, Curry

Gebratener Reis

0,85 kg Reis parboiled
 0,3 l Süße Chilisoße

Brombeerjoghurt

1 kg Joghurt 1,5 % Fett
 0,5 kg Brombeeren geputzt
 25 g Honig

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen in 50 ml Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Mungobohnensprossen dazugeben. Das Geflügelfleisch in Streifen schneiden und in 50 ml Öl anbraten. Zum gedünsteten Gemüse geben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Den Reis bissfest dämpfen und im restlichen Öl braten. Mit Chilisoße würzen.
3. Für den Nachtisch den Joghurt mit den Brombeeren und dem Honig gut vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (711 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
644 kcal	18 g	89,7 g	29 g	5,62 mg	456 µg	109 µg	87,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
226 mg	103 mg	5,79 mg	8,21 g

Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat mit Feta; Holunderbeersaft

(Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kartoffeln mit Quark

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
50 g Schnittlauch
0,4 kg Gurke geputzt
100 ml 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

Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat); Banane (Woche 3; Tag 1)

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

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

(Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Curry-Gemüsereispfanne

0,8 kg Champignons geputzt
 0,8 kg Zucchini geputzt
 0,5 kg Zuckererbsen 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
 0,4 kg Mungobohnensprossen
 20 ml Sojasoße
 Jodsalz, Cayennepfeffer, Muskat, Knoblauch

Naturreis

0,7 kg Reis ungeschält

Ananas mit Vanillesahne

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

- 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.
- Für die Beilage den Reis garen und mit dem Gemüse servieren.
- 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 Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen (Woche 3; Tag 3)

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 Konserve
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. 45 % 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 in Scheiben schneiden und dämpfen und 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)
556 kcal	27,1 g	53,7 g	21,9 g	5,19 mg	585 µg	127 µg	90,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
525 mg	130 mg	5,38 mg	8,61 g

Rohkost (Paprika, Kohlrabi, Karotten) mit Dip, Apfelpfannkuchen mit Zucker und Zimt

(Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Rohkost mit Dip

0,4 kg Paprikaschoten geputzt
 0,35 kg Kohlrabi geputzt
 0,4 kg Karotten geschält
 0,45 kg Magerquark
 50 ml Milch 1,5 %
 50 g Tomatenmark
 Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer, frische Kräuter

Apfelpfannkuchen

1 kg Weizenmehl Type 1050
 0,85 l Milch 1,5 % Fett
 0,35 l Mineralwasser
 5 Eier
 90 g Zucker
 5 g Zimt
 50 ml Rapsöl
 0,7 kg Äpfel geputzt
 100 ml Apfelsaft

Zum Bestreuen:

50 g Zucker
 5 g Zimt

1. Für die Rohkost das Gemüse in Stifte schneiden. Den Quark mit der Milch glattrühren und mit dem Tomatenmark, Gewürzen und Kräutern abschmecken.
2. Für die Pfannkuchen das Mehl in eine Schüssel geben, mit der Milch und dem Mineralwasser glattrühren. Eier zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Zucker und Zimt zugeben. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Die Pfannkuchen in einer Pfanne in Öl goldbraun braten. Die Apfelscheiben kurz in etwas Apfelsaft dünsten und in den fertigen Pfannkuchen einklappen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (519 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
636 kcal	11,3 g	105 g	26,5 g	3,95 mg	601 µg	112 µg	79,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
246 mg	106 mg	4,14 mg	9,67 g

Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Bratfisch

1 kg Lachsfilet frisch
0,2 kg Weizenmehl Type 1050
80 ml Rapsöl
Jodsalz

Mandelsoße

50 ml Rapsöl
0,2 kg Zwiebeln geschält
0,1 kg Mandeln
0,35 l Milch 1,5 % Fett
1,2 l Wasser
50 g Weizenmehl Type 1050
5 ml Zitronensaft
10 g Schnittlauch frisch oder TK
Jodsalz, Currypulver

Kartoffeln

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

Brokkoli

1,4 kg Brokkoli geputzt

1. Für den Bratfisch die Fischfilets abtupfen, salzen und im Mehl wenden. Im heißen Öl von beiden Seiten anbraten bzw. im Kombidämpfer knusprig braten.
2. Für die Mandelsoße die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Mandelblättchen hinzugeben und etwas anbräunen. Mehl dazugeben und farblos anschwitzen. Mit Wasser und Milch auffüllen und die Soße durchkochen. Die Soße mit Schnittlauch, Currypulver und nach Geschmack mit Zitronensaft abschmecken und zum Fisch reichen.
3. Für die Beilage die Kartoffeln dämpfen.
4. Für das Gemüse den Brokkoli dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (697 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
659 kcal	29,5 g	61,8 g	35 g	8,34 mg	539 µg	114 µg	141 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
183 mg	141 mg	4,71 mg	10,3 g

Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln; Karamellpudding (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Fischragout

0,8 kg Porree geputzt
 1 kg Paprikaschoten grün geputzt
 1 l Gemüsebrühe
 70 ml Rapsöl
 0,2 kg Weizenmehl Type 1050
 0,2 kg Senf
 0,9 kg Seelachsfilet frisch oder TK
 0,3 kg Saure Sahne 10 % Fett
 0,2 kg Frischkäse 20 % Fett i.Tr.
 Dill
 Jodsalz, Pfeffer

Kartoffeln

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

Karamellpudding

80 g Zucker
 1 l Milch 1,5 % Fett
 0,1 kg Speisestärke
 20 g Schokostreusel

1. Für das Fischragout den Lauch in 1 cm lange Stücke schneiden und die Paprikaschoten klein würfeln. Lauch und Paprika in etwas Öl anschwitzen. Restliches Öl erhitzen und mit Mehl bestäuben, dann mit kalter Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 10 Minuten kochen lassen und mit Gewürzen und Senf abschmecken.
 Das Fischfilet in Würfel schneiden und in die Brühe geben. Zugedeckt dünsten lassen, bis der Fisch gar ist. Gemüse hinzufügen und mit saurer Sahne, dem Frischkäse und Dill verfeinern.
2. Für die Beilage die Kartoffeln in Salzwasser garen.
3. Für den Karamellpudding den Zucker karamellisieren lassen. Die Stärke mit etwas Milch in einem Gefäß glattrühren. Die restliche Milch zu dem karamellisierten Zucker geben und rühren, bis sich der Karamell komplett aufgelöst hat. Angerührte Stärke einrühren und aufkochen lassen.
 Portionsweise in Schälchen füllen und mit Schokostreuseln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (821 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
669 kcal	20,9 g	83,1 g	34,4 g	7,11 mg	467 µg	143 µg	153 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
306 mg	153 mg	4,85 mg	9 g

Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße

(Woche 4; Tag 2)

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 ml Rapsöl
1,5 kg Äpfel geputzt
40 g Mandeln
Zimt

Vanillesoße

1 l Milch 1,5 % Fett
30 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
30 g Zucker
Vanilleschote

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.
3. Für die Vanillesoße das Puddingpulver und den Zucker in etwas Milch anrühren. Die restliche Milch mit ausgekratzter Vanilleschote aufkochen lassen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und einmal aufkochen lassen. Vanillesoße zum Auflauf reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (735 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
644 kcal	19,1 g	94,4 g	21,6 g	4,67 mg	345 µg	84,1 µg	34,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
358 mg	151 mg	6,74 mg	7,79 g

Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais); Kiwi (Woche 4; 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
1,5 l Gemüsebrühe
0,6 kg Erbsen TK
0,3 kg Champignons geputzt
0,8 kg Tomaten geputzt
0,1 kg Mandeln
0,4 kg Mais TK
0,12 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Petersilie

Kiwi

1,2 kg Kiwi ungeschält

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (772 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
673 kcal	22,7 g	91 g	22,9 g	7,97 mg	488 µg	124 µg	75,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
265 mg	200 mg	6,02 mg	14,5 g

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

(Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüsegulasch

0,1 kg Zwiebeln geschält
 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, Konserve
 0,2 kg Champignons geputzt
 0,7 l Gemüsebrühe
 60 g Tomatenmark
 30 ml Sojasoße
 0,3 l Sahne 30 % Fett
 Knoblauch, Pfeffer, Jodsalz, Majoran, Basilikum

Beilage

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

Frischkäsecreme

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

1. Für das Gemüsegulasch die gewürfelten Zwiebeln 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 (712 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
544 kcal	22,6 g	56,8 g	25,8 g	5,18 mg	380 µg	102 µg	107 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
234 mg	107 mg	4,42 mg	7,93 g

Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Joghurtdressing (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Schmorfleisch

1,4 kg Putenkeule frisch
50 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

Gemüse

0,8 kg Porree geputzt
1 kg Tomaten geputzt
0,4 l Gemüsebrühe
0,3 kg Schmand 20 % Fett
10 g Maisstärke
Jodsalz, Pfeffer

Kartoffelspalten

2,4 kg Kartoffeln festkochend geschält
50 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Paprika, frische Kräuter

Salat

0,4 kg Kopfsalat geputzt
0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
20 ml Rapsöl
40 ml Zitronensaft
10 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Schmorfleisch die Putenkeule würzen, von beiden Seiten in Öl anbraten und im Kombidämpfer fertig garen.
2. Für das Gemüse Porree in Ringe schneiden und im Kombidämpfer bei 130°C kombiniert ca. 2 Minuten garen. Tomaten in Würfel schneiden. Gemüsebrühe und Schmand erhitzen, Gemüse dazugeben, abschmecken und mit etwas Stärke binden.
Das Schmorfleisch auf dem Gemüse anrichten.
3. Für die Beilage die Kartoffeln achteln, mit Öl vermengen, würzen und im Backofen backen.
4. Für den Salat den Kopfsalat waschen und putzen. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing zubereiten. Da Kopfsalat rasch zusammenfällt, Soße extra anbieten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (668 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
463 kcal	22,1 g	46,8 g	17,2 g	4,77 mg	392 µg	138 µg	77,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
173 mg	112 mg	4,5 mg	7,18 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge	Energie	Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast	
		[g]	[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	
Gesamt	20 Tage	14820	11840	49571	407	1447	553	106	10	2337	1769	5096	2675	106	198
1. Woche	5 Tage	4026	2842	11897	92	339	154	26	3	617	435	1231	660	27	59
Paprikagemüse in Kräutercreme, Tomatenreis und Putenbrustfilet	1	617	537	2250	22	51	33	8		102	135	122	109	4	6
Linsensuppe, gemischter Salat, Joghurt mit Pflaumenkompott	1	932	530	2217	15	73	22	6	1	111	57	279	132	6	12
Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat	1	866	611	2556	23	72	26	6	1	211	171	411	153	6	15
Rindergulasch mit Blattspinat und Kartoffelpüree, Birne	1	959	566	2368	20	60	36	4	1	125	59	223	108	7	10
Bandnudeln mit Gemüse-Kurkuma-Soße (Karotten, Lauch), Seelachs	1	652	598	2505	13	83	37	3	1	67	13	197	157	4	16
2. Woche	5 Tage	3660	2989	12515	96	368	153	23	3	513	376	1195	604	27	45
Fish n' Chips mit Kräuterquarkdip, Rote-Beete-Salat	1	577	570	2386	20	63	32	5		148	51	132	105	4	7
Schweinegeschnetzeltes mit Zucchini-Paprika-Tomaten-Gemüse, Kartoffeln, Kürbissuppe	1	846	590	2472	26	56	32	6	1	86	118	145	113	5	9
Champignonragout auf Makkaroni, Zimtmilchreis	1	746	629	2632	17	84	34	2	1	82	14	485	148	6	15
Chinapfanne mit Geflügelfleisch, gebratenem Reis, Aprikosenjoghurt	1	711	644	2694	18	90	29	6	1	110	88	226	103	6	8
Kartoffeln, Kräuter-Gurken-Quark, Roter Linsensalat mit Feta, Holunderbeersaft	1	781	557	2332	15	76	26	4		88	105	208	135	6	6
3. Woche	5 Tage	3427	3015	12623	111	369	124	28	3	615	510	1334	690	26	48
Kartoffelortilla und Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat)	1	706	543	2274	23	61	21	5		152	122	188	111	5	8
Asiatisches Curry mit Reis	1	847	621	2601	21	88	19	5	1	110	77	192	201	7	12
Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Walnüssen/Parmesan	1	658	556	2326	27	54	22	5	1	128	91	525	130	5	9
Rohkost mit Dip, Apfelfannkuchen mit Zucker und Zimt	1	519	636	2662	11	105	27	4	1	112	79	246	107	4	10
Bratfisch(Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli	1	697	659	2760	30	62	35	8	1	114	141	183	141	5	10
4. Woche	5 Tage	3708	2994	12536	108	372	122	30	2	592	447	1336	722	27	46
Fischragout in Senfsoße, Lauch-Paprika-Gemüse, Kartoffeln, Karamelpudding	1	821	669	2801	21	83	34	7	1	143	153	306	153	5	9
Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	1	735	644	2696	19	94	22	5		84	35	358	151	7	8
Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais)	1	772	674	2820	23	91	23	8	1	124	75	265	200	6	15
Gemüsegulasch, Kartoffeln, Frischkäsecreme mit Beerenobst	1	712	544	2279	23	57	26	5		103	107	234	107	4	8
Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomaten-Gemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Joghurtdressing	1	668	464	1941	22	47	17	5		139	78	173	112	5	7
Gesamt	20 Tage	14820	11840	49571	407	1447	553	106	10	2337	1769	5096	2675	106	198