

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 6**

- Sekundarstufe -



www.schuleplussessen.de

Stand: Juli 2013

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
Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln	3
Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais) mit Feta und Erdnüssen; Knusper-Orangenjoghurt	4
Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße; Apfel-Birnen-Kompott	5
Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat mit Joghurtdressing	6
Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost	7
Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße und Parmesan, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen	8
Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis; Mandarine	9
Roter Linseneintopf mit Paprika und Vollkornbrötchen, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuter dressing	10
Fisch (Seelachs, Kabeljau) in Tomatensoße, Zucchini-Gemüse und Naturreis; Bananen mit Honigcreme	11
Szegediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut) mit Nudeln	12
Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark (Honig-Zimtquark mit Trockenobst und Nüssen).....	13
Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, dazu Couscous; Kiwi.....	14
Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße, Kohlrabi-Gurkensalat	15
Steckrübeneintopf mit Kasseler; Schokopudding mit Himbeersoße	16
Schollenfilet in Orangen-Sahne-Soße mit Reis, Feldsalat mit Paprikawürfeln	17
Hühnerfrikassee mit Naturreis und buntem Salat (Blattsalat, Mais, Möhren)	18
Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeerdessert mit Butterkeks	19
Spinat-Lachs-Lasagne.....	20
Paniertes Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree; Apfel.....	21
Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree) mit Joghurt-Kräutersoße, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit.....	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe	23



Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln	Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais) mit Feta; Knusper-Orangenjoghurt	Kartoffel-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße; Apfel-Birnenkompott	Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat mit Joghurtdressing	Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost
Woche 2	Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße und Parmesan, Blattsalat mit Karotten und Sonnenblumenkernen	Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis Mandarine	Roter Linseneintopf mit Paprika und Vollkornbrötchen, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuterdressing	Fisch (Seelachs, Kabeljau) in Tomatensoße, Zucchini und Naturreis; Bananen mit Honigcreme	Szegediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut) mit Nudeln
Woche 3	Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln Winterquark (Honig-Zimtquark mit Trockenobst und Nüssen)	Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, dazu Couscous; Kiwi	Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße Kohlrabi-Gurkensalat	Steckrübeneintopf mit Kasseler Schokopudding mit Himbeersoße	Schollenfilet in Orangen-Sahne-Soße, Reis und Feldsalat mit Paprikawürfeln
Woche 4	Hühnerfrikassee mit Naturreis, Bunter Salat mit Mais und Möhren	Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeer-Joghurtdessert mit Butterkeks	Spinat-Lachs-Lasagne	Paniertes Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree, Apfel	Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree) mit Joghurt-Kräutersoße, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit

Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Putenbraten mit Soße

- 1,15 kg Putenkeule
- 20 g Tomatenmark
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 70 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Majoran

- 0,8 l Gemüsebrühe
- 80 g Bratensoße (Trockenpulver)
- Jodsalz, Pfeffer

Apfel-Rotkohl

- 2 kg Rotkohl frisch oder TK
- 30 ml Rapsöl
- 0,3 kg Äpfel geschält
- Jodsalz, Pfeffer, Gewürznelken

Kartoffeln

- 2,2 kg Kartoffeln geschält
- 20 g Petersilie frisch oder TK

1. Für den Braten die Putenkeule, Tomatenmark und gewürfelte Zwiebeln in Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und im Bräter etwa 30 bis 40 Minuten im Ofen garen. Das Fleisch zerteilen, den Fleischsaft auffangen. Aus Brühe, Bratensaft und Soßenpulver eine Bratensoße herstellen und zu dem Fleisch reichen.
2. Für den Rotkohl diesen in feine Streifen schneiden, in Öl einige Minuten dünsten. Dann etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Nelken hinzufügen und 30 bis 40 Minuten schoren lassen. Äpfel in Würfel schneiden und 5 Minuten mitdünsten.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen und mit Petersilie bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (656 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
496 kcal	18,3 g	50,5 g	30,8 g	6,44 mg	581 µg	88 µg	103 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
128 mg	98,1 mg	4,1 mg	8,8 g

Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais) mit Feta und Erdnüssen; Knusper-Orangenjoghurt (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüsebulgur

0,2 kg Zwiebeln geschält
60 ml Rapsöl
0,7 kg Bulgur
0,4 kg Porree geputzt
1 kg Paprikaschoten geputzt
2,1 l Gemüsebrühe
0,7 kg Mais TK
Currypulver
Jodsalz, Pfeffer
5 g Petersilie frisch
0,4 kg Feta
70 g Erdnüsse

Bulgur ist vorgekochter, getrockneter, geschälter und zerkleinerter Weizen der, da er noch den Keim enthält, reich an Ballaststoffen, Eiweiß, Vitaminen und Eisen ist. Er wird in orientalischen Ländern als Beilage gereicht oder als Salat zubereitet.

Knusperjoghurt

0,9 kg Joghurt 1,5 % Fett
50 ml Honig
0,35 kg Orangen geputzt
80 g Haferflocken
20 g Sesam

1. Für den Gemüsebulgur Zwiebelwürfel in Öl dünsten, Bulgur, Porreeringe und Paprikastücke hinzufügen und 5 Minuten dünsten. Mais hinzufügen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, bis der Bulgur bedeckt ist und mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten quellen lassen. Mit Curry, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie würzen. Feta in Würfel schneiden und zusammen mit den Erdnüssen auf die Gemüsepfanne streuen.
2. Für den Knusperjoghurt Joghurt mit Honig und Orangenstücken vermischen. Haferflocken und Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Joghurt streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (700 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
663 kcal	24,5 g	83,1 g	25,4 g	5,81 mg	549 µg	154 µg	127 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
302 mg	184 mg	5,36 mg	15,4 g

Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße; Apfel-Birnen-Kompott (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli

2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
1,2 kg Blumenkohl frisch oder TK
1,2 kg Brokkoli frisch oder TK

Béchamelsoße

50 ml Rapsöl
50 g Weizenmehl Type 405
0,6 l Gemüsebrühe
0,6 l Milch 1,5 % Fett
40 g Sonnenblumenkerne
0,25 kg Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Apfel-Birnenkompott

0,7 kg Äpfel geschält
0,7 kg Birnen geschält
Zimt
50 g Schokoladenstreusel
50 g Haselnüsse

1. Kartoffeln, Blumenkohl und Brokkoli in Salzwasser jeweils bissfest garen oder im Kombidämpfer garen.
2. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit Gemüsebrühe und Milch auffüllen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Sonnenblumenkerne und geriebenen Gouda unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Für das Kompott Äpfel und Birnen mit etwas Wasser und Zimt weich dünsten und nach Belieben pürieren. Schokostreusel und gehackte Haselnüsse über das Kompott streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (769 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
557 kcal	19,9 g	69,3 g	23,4 g	5,69 mg	437 µg	96,3 µg	152 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
452 mg	134 mg	4,88 mg	14,9 g

Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat mit Joghurtdressing (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Rindergulasch

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 80 ml Rapsöl
- 0,85 kg Rinderfleisch frisch oder TK
- 50 g Tomatenmark
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 1,5 kg Paprikaschoten geputzt
- 10 g Weizenstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 0,15 kg Schmand 20 % Fett

Vollkornnudeln

- 1 kg Vollkornteigwaren

Kopfsalat mit Joghurtdressing

- 0,5 kg Kopfsalat geputzt
- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 ml Olivenöl
- 10 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Petersilie frisch oder TK
- 5 g Schnittlauch frisch oder TK
- 5 g Zucker

1. Für das Gulasch Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten, Rindfleischwürfel und Tomatenmark hinzufügen und scharf anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 1 bis 1,5 Stunden köcheln lassen. Gegen Ende der Garzeit Paprikaschoten in Streifen schneiden und 5 bis 10 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und mit Stärke binden. Mit Schmand verfeinern.
2. Die Nudeln in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Kopfsalat in Stücke zupfen. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern und Zucker ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (585 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
561 kcal	19,7 g	62,6 g	32,4 g	7,13 mg	655 µg	111 µg	152 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
108 mg	129 mg	5,54 mg	14,7 g

Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gebackenes Seelachsfilet

1 kg Seelachs frisch oder TK
70 g Weizenmehl Type 405
2 Eier
0,25 kg Paniermehl
70 ml Rapsöl
Jodsalz

Kartoffelsalat

2 kg Kartoffeln festkochend geschält
60 ml Weinessig
40 ml Rapsöl
20 g Senf
0,3 l Gemüsebrühe
0,2 kg Gewürzgurken
20 g Petersilie frisch
Jodsalz, Pfeffer

Fenchel-Orangen-Rohkost

0,5 kg Fenchel geputzt
0,3 kg Orangen geputzt
30 ml Essig
40 ml Traubenkernöl
50 g Walnüsse
100 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Seelachsfilet, diese nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden und in Öl braten. Mit Salz würzen.
2. Für den Kartoffelsalat Kartoffeln in Salzwasser garen und in Scheiben schneiden. Aus Essig, Öl, Senf, warmer Gemüsebrühe und Pfeffer ein Dressing zubereiten und zusammen mit den gewürfelten Gewürzgurken vorsichtig mit den noch warmen Kartoffeln vermengen. Petersilie fein hacken und zum Kartoffelsalat geben.
3. Für die Rohkost den Fenchel in dünnen Scheiben und Orangen in Stücke schneiden. Aus Essig, Traubenkernöl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit der Rohkost vermengen. Ziehen lassen. Mit gehackten Walnüssen und gehobeltem Parmesan bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (498 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
600 kcal	25,4 g	58,8 g	32,2 g	6,24 mg	323 µg	76,5 µg	51,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
204 mg	105 mg	3,18 mg	6,06 g

Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße und Parmesan, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gnocchi

2 kg Gnocchi TK

Blattspinat-Tomatensoße

2 Knoblauchzehen geschält
50 ml Rapsöl
1 kg Schältomaten
2 kg Blattspinat frisch oder TK
0,2 kg Schmand 20 % Fett
0,2 kg Parmesan mind. 30% Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Blattsalat

0,3 kg Blattsalat geputzt
0,15 kg Karotten geschält
30 ml Balsamicoessig
40 ml Olivenöl
10 g Senf
30 g Sonnenblumenkerne
Petersilie frisch
Jodsalz, Pfeffer

1. Gnocchis in Salzwasser garen.
2. Für die Soße Knoblauchzehen pressen und in Öl dünsten. Blattspinat und Tomaten hinzufügen und 5 bis 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, mit Schmand verfeinern und mit geriebenem Parmesan zu den Gnocchis servieren.
3. Für den Salat diesen in mundgerechte Stücke zupfen. Karotten raspeln und mit dem Salat vermischen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermischen. Mit Sonnenblumenkernen und Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (603 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
590 kcal	21,4 g	72,3 g	24 g	7,15 mg	374 µg	260 µg	117 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
571 mg	184 mg	8,56 mg	9,75 g

Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis; Mandarine (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Putencurry

1 kg Putenbrust frisch oder TK
60 ml Rapsöl
0,5 l Milch 1,5 % Fett
50 g Weizenmehl Type 405
0,5 l Gemüsebrühe
0,5 kg Ananas Konserve
0,2 l Sahne 30 % Fett
Jodsalz, Pfeffer
Curry, Kurkuma

Brokkoli

2 kg Brokkoli frisch oder TK

Reis

0,7 kg Reis parboiled

Mandarine

1,2 kg Mandarinen

1. Für das Putencurry Putenbrust in Stücke schneiden und in Öl anbraten. Milch mit Mehl verrühren und zusammen mit der Gemüsebrühe das Fleisch ablöschen, und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Ananas hinzufügen, mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer, Curry und Kurkuma abschmecken.
2. Für den Brokkoli diesen in wenig Salzwasser dünsten oder im Kombidämpfer garen.
3. Den Reis in Salzwasser garen.
4. Pro Person 2 Mandarinen austeilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (782 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
619 kcal	15 g	84 g	34,5 g	3,73 mg	437 µg	61,3 µg	142 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
256 mg	90,3 mg	5,15 mg	9,91 g

Roter Linseneintopf mit Paprika und Vollkornbrötchen, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuterdressing (Woche 2; Tag 3):

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Linseneintopf

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 2 Knoblauchzehen geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,5 kg Rote Linsen
- 2 l Gemüsebrühe
- 1,5 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,5 kg Schältomaten
- 0,5 l Kokosmilch
- 0,2 l Sahne 30 % Fett
- Chili, Kurkuma, Ingwer
- Jodsalz, Pfeffer

- 0,6 kg Vollkornbrötchen

Möhrensalat

- 1,5 kg Karotten geschält
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- Küchenkräuter frisch oder TK
- 20 ml Zitronensaft
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Eintopf gepressten Knoblauch und Zwiebelwürfel in einem großen Topf in Öl andünsten. Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen und 30 Minuten köcheln lassen. Paprikaschoten in Würfel schneiden, Tomaten hinzufügen und nochmals 15 Minuten köcheln. Mit den Gewürzen abschmecken und Sahne und Kokosmilch hinzufügen.
Zum Eintopf ein Vollkornbrötchen reichen.
2. Für den Möhrensalat die Karotten fein raspeln. Aus Joghurt, gehackten Kräutern, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit den Karotten vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (845 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
511 kcal	15,5 g	69 g	22,5 g	7,76 mg	598 µg	138 µg	159 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
165 mg	172 mg	6,67 mg	18 g

Fisch (Seelachs, Kabeljau) in Tomatensoße, ZucchiniGemüse und Naturreis; Bananen mit Honigcreme (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Fisch in Tomatensoße

200 g Zwiebeln geschält
50 ml Rapsöl
1,5 kg Tomaten Konserve
Jodsalz, Pfeffer
Oregano, Thymian, Basilikum... frisch oder TK
1 kg Seelachs und/oder Kabeljau frisch oder TK

ZucchiniGemüse

2 kg Zucchini frisch oder TK
0,2 l Gemüsebrühe

Reis

0,7 kg Reis ungeschält

Bananen mit Honigcreme

0,7 kg Bananen geschält
30 ml Zitronensaft
0,7 kg Quark mind. 40 % Fett i. Tr.
50 g Honig
Zimt
30 g Mandeln

1. Für den Fisch erst die Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten. Tomaten hinzufügen, würzen und gehackte Kräuter hinzufügen. Fisch in Stücke schneiden und in der Tomatensoße garen.
2. Zucchini in Stücke schneiden und in wenig Gemüsebrühe dünsten.
3. Reis in Salzwasser garen.
4. Für das Dessert die Bananen in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und in Schälchen verteilen. Quark mit Honig und Zimt verrühren und über die Bananen gegeben. Mit Mandeln verzieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (838 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
684 kcal	18,8 g	86,5 g	39,3 g	6,22 mg	719 µg	69,5 µg	55,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
218 mg	202 mg	6,61 mg	8 g

Szegediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut) mit Nudeln (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gulasch

- 1,2 kg Gulasch vom Rind
- 80 ml Rapsöl
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 100 g Tomatenmark
- 2,5 kg Sauerkraut frisch abgetropft
- Kümmel
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,25 kg Schmand 20 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Nudeln

- 2 kg Teigwaren

1. Für das Gulasch Fleisch in Würfel schneiden und in Öl scharf anbraten. Zwiebeln würfeln und zusammen mit dem Tomatenmark mit anschwitzen. Sauerkraut auf das Fleisch legen, mit Kümmel bestreuen und Gemüsebrühe angießen. 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und Schmand unterrühren.
2. Nudeln in Salzwasser kochen und zum Gulasch reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (648 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
568 kcal	19,9 g	56,9 g	37,8 g	3,24 mg	183 µg	68,8 µg	24,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
190 mg	83,5 mg	5,24 mg	10 g

Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark (Honig-Zimtquark mit Trockenobst und Nüssen (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Schwarzwurzel-Eier-Ragout

40 ml Weinessig
0,8 kg Schwarzwurzeln geputzt
8 Eier
40 ml Rapsöl
0,15 kg Zwiebeln geschält
40 g Weizenmehl Type 1050
0,5 l Kochwasser
0,1 l Milch 1,5 % Fett
0,1 l Sahne 30 % Fett
10 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer
20 g Petersilie frisch oder TK

Die bis zu 30cm langen, außen schwärzlichen, innen weißen **Schwarzwurzeln** haben einen angenehmen würzigen, leicht nussigen Geschmack. Sie sind dank ihres hohen Gehaltes an Vitamin E, Kalium, Calcium und Eisen ein wertvolles Wintergemüse. Das sofortige Einlegen und Garen in Essigwasser verhindert die oxidative Verfärbung des Gemüses.

Kartoffeln

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

Winterquark

0,8 kg Magerquark.
0,2 l Milch 1,5 % Fett
50 g Honig
Zimt
30 g Pflaumen getrocknet
50 g Aprikosen getrocknet
20 g Rosinen
30 g Haselnuss

1. Für das Ragout 20 ml Essig mit 1l Wasser vermischen. Schwarzwurzeln in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und bis zum nächsten Zubereitungsschritt ins Essigwasser legen. In einem Topf mind. 0,6 l Wasser mit Salz und dem restlichen Essig zum Kochen bringen und darin die Gemüsestücke 15 bis 20 Minuten garen.
Eier hart kochen, pellen und sechsteln.
Schwarzwurzeln abschütten und das Kochwasser auffangen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und heißes Gemüsewasser dazugeben. Unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Milch und Sahne hinzufügen, evtl. pürieren, mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss gehackte Petersilie hinzufügen.
Schwarzwurzeln und Eier in die Soße geben.
2. Kartoffeln in Salzwasser oder im Kombidämpfer garen.
3. Für das Dessert Quark mit Milch, Honig und Zimt cremig rühren. Pflaumen und Aprikosen in kleine Stücke schneiden und mit Rosinen und gehackten Nüssen in den Quark rühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (597):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
480 kcal	14,8 g	58,2 g	25,5 g	8,08 mg	371 µg	103 µg	45,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
229 mg	103 mg	6,49 mg	20 g

Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, dazu Couscous; Kiwi (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Hähnchen mit Paprika und Brokkoli

1,2 kg	Hähnchenbrustfilet frisch oder TK
50 ml	Rapsöl
0,2 kg	Zwiebeln geschält
20 g	Honig
0,15 kg	Tomatenmark
	Ingwerknolle
0,2 l	Orangensaft
0,7 kg	Paprikaschoten geputzt
0,7 kg	Brokkoli geputzt
	Jodsalz, Pfeffer
50 g	Sesam geröstet

Couscous

0,7 kg	Couscous roh
--------	--------------

Kiwi

1 kg	Kiwis
------	-------

Der zu Kügelchen geriebene Weizengrieß ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche ist ebenso nährstoffreich wie Weizen.

Couscous kann als ein herzhaftes oder süßes Gericht zubereitet werden, wobei er zum Garen nicht gekocht, sondern mit kochendem Wasser übergossen oder einem kochenden Gericht gedämpft wird.

- Für das Hähnchen die Hähnchenbrustfilets in 30 ml Öl braten. Zwiebeln würfeln, in 20 ml Öl glasig dünsten, Honig, Tomatenmark, Ingwer und Brühe hinzufügen, würzen und pürieren. Paprika in Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen und im Kombidämpfer oder in etwas Wasser garen. Gemüse mit der Soße vermengen, mit Sesam bestreuen und zusammen mit Couscous und dem Hähnchenbrustfilet servieren.
- Couscous mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser übergießen, bis es bedeckt ist und etwa 6 - 8 Minuten quellen lassen.
- Pro Person zwei Kiwis zu Auslöffeln bereit stellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (520 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
437 kcal	9,07 g	58,8 g	27,2 g	4,4 mg	307 µg	62,5 µg	127 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
147 mg	113 mg	4,36 mg	12,1 g

Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße, Kohlrabi-Gurkensalat (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spaghetti

1,1 kg Vollkornspaghetti

Tomaten-Mozzarella-Soße

0,2 kg Zwiebeln geschält
 2 Knoblauchzehen geschält
 50 ml Olivenöl
 1 kg Tomaten geputzt
 15 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer
 Oregano und Thymian frisch oder TK
 0,3 kg Mozzarella
 Basilikum frisch oder TK

Kohlrabi-Gurkensalat

0,7 kg Kohlrabi geschält
 0,6 kg Gurken geputzt
 40 ml Rapsöl
 30 ml Zitronensaft
 15 g Honig
 Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel
 Dill frisch oder TK

1. Spaghetti in Salzwasser kochen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Tomaten schneiden und hinzufügen, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Etwa 5 bis 10 Minuten köcheln lassen und pürieren. Mozzarella in Würfel schneiden.
3. Nudeln abgießen und mit der heißen Soße und den Mozzarella-Würfeln vermengen, so dass der Käse etwas schmilzt. Mit gehacktem Basilikum bestreuen.
4. Für den Salat Kohlrabi und Gurken grob raspeln. Aus Öl, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel ein Dressing herstellen und mit dem Gemüse und mit gehacktem Dill vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (533 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
585 kcal	21,4 g	70,6 g	26 g	3,16 mg	675 µg	98,3 µg	68,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
389 mg	161 mg	4,51 mg	14,4 g

Steckrübeneintopf mit Kasseler; Schokopudding mit Himbeersoße (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Steckrübeneintopf

0,15 kg Zwiebeln geschält
40 ml Rapsöl
1,15 kg Kasseler mager*
1,5 kg Steckrüben geputzt
2 kg Kartoffeln geschält
1 l Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer
Thymian frisch oder TK
0,2 kg Crème fraiche 30 % Fett

Schokopudding

1,2 l Milch 1,5 % Fett
100 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
100 g Zucker

Himbeersoße

0,3 kg Himbeeren TK
20 g Zucker

1. Für den Eintopf Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl andünsten. Kasseler würfeln und ebenfalls mitdünsten. Steckrüben und Kartoffeln in Stücke schneiden, hinzufügen und Gemüsebrühe angießen. Etwa 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und mit Crème fraiche verfeinern.
2. Für den Schokopudding das Puddingpulver und den Zucker in etwas Milch anrühren. Die restliche Milch aufkochen lassen und das angerührte Pulver einrühren. Nochmals aufkochen lassen.
3. Für die Himbeersoße Himbeeren auftauen, mit Zucker pürieren und über den Schokopudding geben.

*Statt Kasseler können auch 0,8 kg geräucherter Tofu eingesetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (743 g) mit Kasseler:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
559 kcal	16,1 g	70,3 g	30,7 g	1,81 mg	796 µg	71,1 µg	70,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
300 mg	112 mg	4,65 mg	8,41 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (742 g) mit Tofu:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
543 kcal	16,7 g	71,7 g	24,1 g	9,6 mg	271 µg	80,7 µg	70,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
413 mg	141 mg	5,23 mg	9,49 g

Schollenfilet in Orangen-Sahne-Soße mit Reis, Feldsalat mit Paprikawürfeln (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Schollenfilet

1 kg Scholle frisch oder TK
50 ml Rapsöl
0,5 l Orangensaft
0,5 l Sahne 30 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Reis

0,7 kg Reis parboiled

Feldsalat

0,5 kg Feldsalat geputzt
0,3 kg Paprikaschoten geputzt
10 g Senf
30 ml Balsamicoessig
40 ml Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Schollenfilet diese in Öl von beiden Seiten dünsten. Mit Orangensaft ablöschen, Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
2. Den Reis in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Feldsalat mit gewürfelter Paprika vermengen. Aus Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und kurz vor der Ausgabe mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (484 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
601 kcal	27,3 g	64,8 g	23,3 g	3,73 mg	373 µg	110 µg	63,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
150 mg	62,5 mg	4,28 mg	2,75 g

Hühnerfrikassee mit Naturreis und buntem Salat (Blattsalat, Mais, Möhren) (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Hühnerfrikassee

1,15 kg Hühnerfleisch frisch oder TK (Brust, Schnitzel)
 Lorbeerblatt
 0,5 l Wasser
 0,5 l Milch 1,5 % Fett
 30 g Maisstärke
 10 g Hühnerbrühe gekörnt
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
 0,3 l Sahne 30 % Fett
 50 g Kapern Konserve abgetropft
 Estragon frisch oder TK

Naturreis

0,7 kg Reis ungeschält

Bunter Salat

0,4 kg Eisbergsalat geputzt
 0,2 kg Karotten geputzt
 0,1 kg Mais Konserve
 30 ml Zitronensaft
 30 ml Rapsöl
 Petersilie frisch
 Schnittlauch frisch
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Hühnerfrikassee Wasser mit Lorbeer aufkochen lassen und das Fleisch darin etwa 10 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Milch mit Stärke verrühren und in das Wasser geben, aufkochen lassen und mit gekörnter Brühe, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Sahne verfeinern und Kapern, Fleisch und Estragon hinzugeben.
3. Reis in Salzwasser garen und zum Hühnerfrikassee reichen.
4. Für den bunten Salat Eisbergsalat in Streifen schneiden und Karotten raspeln. Aus Zitronensaft, Öl, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (509 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
525 kcal	18,1 g	63,4 g	26,1 g	1,88 mg	293 µg	55,4 µg	8,98 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
133 mg	123 mg	3,49 mg	3,28 g

Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeerdessert mit Butterkeks (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Reis

0,3 kg Reis parboiled

Pastinaken-Kokos-Suppe

0,6 kg Pastinaken geputzt
 0,6 kg Kartoffeln geschält
 0,2 kg Äpfel geschält
 0,1 kg Zwiebeln geschält
 2 Knoblauchzehen geschält
 60 ml Rapsöl
 Kurkuma, Curry
 1,5 l Gemüsebrühe
 0,5 l Kokosmilch
 Jodsalz, Pfeffer
 Petersilie frisch oder TK

Pastinaken sind kleine gelb-weiße Wurzeln, die einen süß-würzigen Geschmack haben und als Rohkost oder als gegartes Gemüse verzehrt werden können. Sie enthalten reichlich Kalium, Magnesium, Zink und Folat und haben einen hohen Ballaststoffanteil.

Heidelbeerdessert

0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
 70 g Zucker
 0,2 kg Schlagsahne 30% Fett
 10 g Vanillezucker
 0,8 kg Heidelbeeren TK
 70 g Zucker weiß
 0,12 kg Butterkekse

1. Den Reis kochen.
2. Die Pastinaken, Kartoffeln und Äpfel in Stücke schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie hacken. Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kartoffeln und Pastinaken dazugeben und mit Kurkuma und Curry würzen. Dann Gemüsebrühe und Äpfel hinzufügen und etwa 40 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Kokosmilch verfeinern. Nochmals mit Salz, Pfeffer abschmecken, den Reis und die gehackte Petersilie dazugeben.
3. Für den Nachtisch Joghurt mit Zucker und Vanillezucker süßen. Sahne steif schlagen und unterrühren. Heidelbeeren mit dem restlichen Zucker süßen. Joghurtcreme und Heidelbeeren abwechselnd schichten. Zum Abschluss einen Butterkeks dazugeben/hineinstecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (587 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
456 kcal	16,2 g	66,4 g	8,88 g	3,43 mg	145 µg	52,8 µg	35,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
168 mg	58,3 mg	2,15 mg	7,14 g

Spinat-Lachs-Lasagne (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spinat-Lachs-Lasagne

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 2 Knoblauchzehen
- 60 ml Rapsöl
- 60 g Weizenmehl Type 405
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 kg Lachs frisch oder TK
- 2 kg Blattspinat TK
- 1 kg Lasagneplatten
- 0,3 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % F.i.Tr.

1. Für die Lasagne Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in Öl andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren mit Brühe und Milch ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Lachsfilet in Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Nun in eine Auslaufform oder einem GN-Einsatz abwechselnd Lachs, Spinat, Lasagneplatten und Béchamelsoße schichten. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C etwa 35 bis 40 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (693 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
671 kcal	26,8 g	61,6 g	43,7 g	6,17 mg	331 µg	270 µg	76,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
549 mg	194 mg	7,69 mg	8,04 g

Paniertes Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree; Apfel (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Schnitzel

1,15 kg Schweineschnitzel paniert TK*
80 ml Rapsöl

Erbsen-Möhrengemüse

1 kg Erbsen grün TK
1 kg Karotten TK
25 ml Rapsöl
Jodsalz

Kartoffelpüree

2,3 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
0,4 l Milch 1,5 % Fett
25 g Butter
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Stückobst

1,3 kg Äpfel

1. Für das Schnitzel diese auftauen und in Öl braten.
2. Erbsen und Möhren in wenig Wasser dünsten, salzen und mit Öl verfeinern.
3. Kartoffeln garen. Noch heiß mit Milch und Butter stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Pro Person ein Apfel bereit stellen.

*Statt Schweineschnitzel kann dieselbe Menge Putenschnitzel verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (694 g) mit Schweineschnitzel:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
625 kcal	17,9 g	85,8 g	27,6 g	3,67 mg	993 µg	124 µg	64,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
146 mg	119 mg	4,81 mg	14,9 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (694 g) mit Putenschnitzel:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
699 kcal	23,5 g	92,2 g	27,1 g	3,76 mg	562 µg	128 µg	64,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
142 mg	116 mg	4,82 mg	15,2 g

Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree) mit Joghurt-Kräutersoße, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Grünkern-Gemüsefrikadelle

0,25 kg Karotten geschält
0,2 kg Porree geputzt
0,4 kg Grünkern geschrotet
25 ml Rapsöl
1,5 l Gemüsebrühe,
0,1 kg Mandeln gehackt
6 Eier
0,25 kg Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer
35 ml Rapsöl

Joghurt-Kräutersoße

0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
15 ml Zitronensaft
Petersilie und Schnittlauch frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer

Nudeln

0,8 kg Teigwaren

Chinakohlsalat

0,5 kg Chinakohl geputzt
0,2 kg Grapefruit geputzt
10 g Senf
30 ml Kräuteressig
25 ml Rapsöl
Kräuter frisch oder TK, Jodsalz, Pfeffer

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel (alte Weizenart), der vor dem Entfernen der Spelzen über Buchenholzfeuer gedarrt wird. Er schmeckt herzhaft würzignussig und eignet sich wegen seiner bissfesten Konsistenz für die Zubereitung von Klößen, Bratlingen oder als Zutat für Aufläufe.

1. Für die Grünkernfrikadelle Karotten und Porree fein würfeln und in Öl andünsten. Grünkernschrot dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt 20 Minuten ausquellen lassen. Etwas abkühlen lassen, dann Mandeln, Eier und geriebenen Käse unterrühren. Würzen, Frikadellen formen und in der Pfanne in Öl ca. 10 Minuten goldbraun ausbraten.
2. Für die Joghurtsoße Joghurt mit Zitronensaft, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und zur Grünkernfrikadelle reichen.
3. Nudeln in Salzwasser kochen und zu den Grünkernfrikadellen reichen.
4. Für den Chinakohlssalat Chinakohl in Streifen und Grapefruits in Stücke schneiden. Aus Senf, Kräuteressig, Öl, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (605 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
695 kcal	28,3 g	79,1 g	29,1 g	5,79 mg	311 µg	120 µg	32,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
402 mg	138 mg	4,31 mg	10,8 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal] [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	12886	11483	48079	394	1372	570	102	10	2191	1678	5207	2567	102	217
1. Woche	5 Tage	3207	2879	12052	108	324	144	31	3	526	586	1195	651	23	60
Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln	1	656	497	2079	18	51	31	6	1	88	104	128	98	4	9
Gemüsebulgur mit Feta; Knusper-Orangerjoghurt	1	700	664	2778	25	83	25	6	1	154	127	302	184	5	15
Kartoffel-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße; Apfel-Birnenkompott	1	769	557	2331	20	69	23	6		96	152	452	134	5	15
Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat	1	585	562	2351	20	63	32	7	1	111	153	108	129	6	15
Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost	1	498	601	2514	25	59	32	6		77	51	204	105	3	6
2. Woche	5 Tage	3716	2971	12440	91	369	158	28	2	597	499	1398	732	32	56
Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße, Blattsalat mit Karotten	1	603	590	2470	21	72	24	7		260	117	571	184	9	10
Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis; Mandarine	1	782	619	2591	15	84	35	4		61	142	256	90	5	10
Roter Linseneintopf mit Paprika und Brötchen, Möhrensalat	1	845	511	2138	16	69	23	8	1	138	159	165	172	7	18
Fisch in Tomatensoße, Zucchini, Naturreis, Bananen mit Honigcreme	1	838	684	2863	19	87	39	6	1	70	56	218	202	7	8
Szegediner Gulasch mit Nudeln	1	648	568	2379	20	57	38	3		69	25	190	84	5	10
3. Woche	5 Tage	2876	2662	11146	89	323	133	21	3	445	374	1215	551	24	58
Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark	1	597	480	2011	15	58	26	8		103	46	229	103	7	20
Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, Couscous	1	520	437	1831	9	59	27	4		63	127	147	113	4	12
Spaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße; Kohlrabi-Gurkenrohkost	1	533	585	2448	21	71	26	3	1	98	68	389	161	5	14
Steckrübeneintopf mit Kasseler; Schokopudding mit Himbeersoße	1	743	559	2341	16	70	31	2	1	71	71	300	112	5	8
Schollenfilet in Orangensoße, Reis und Feldsalat mit Paprika	1	484	601	2515	27	65	23	4		110	63	150	63	4	3
4. Woche	5 Tage	3088	2971	12440	107	356	135	21	2	622	218	1399	633	23	44
Hühnerfrikassee mit Vollkornreis, bunter Salat mit Mais und Möhren	1	509	525	2198	18	63	26	2		55	9	133	123	4	3
Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeerdessert	1	587	456	1910	16	67	9	3		53	36	168	58	2	7
Spinat-Lachs-Lasagne	1	693	671	2807	27	62	44	6		270	76	549	194	8	8
Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree	1	694	625	2615	18	86	28	4	1	124	65	146	119	5	15
Grünkernfrikadelle mit Joghurtsoße, Chinakohlsalat	1	606	695	2910	28	79	29	6		120	33	402	138	4	11
Aus dem Verzehr:	20 Tage	12886	11483	48079	394	1372	570	102	10	2191	1678	5207	2567	102	217