

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 4**

- Sekundarstufe -



Schule + Essen = Note

1

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
Zucchinischiffchen mit Hackfleisch-Pastinakenfüllung, Tomatensoße und Nudeln	3
Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße	4
Blumenkohl (Kartoffel-)cremesuppe mit Vollkornbaguette, Karotten-Apfel-Rohkost.....	5
Bohngemüse, Reis und gebratenes Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen	6
Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Erbsen, Mais, Kichererbsen und Hähnchenbrustfilet; Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge)	7
Schweinebraten mit Bratensoße, Nudeln, Kohlrabi.....	8
Eier in Senfsoße mit Kartoffeln und buntem Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotte, Mais)	9
Seelachs, Vollkornnudeln und Kürbis-Karottengemüse Grießpudding mit Beerensoße (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren)	10
Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme.....	11
Nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis, Chinakohlsalat.....	12
Linsenbratlinge, Schwarzwurzelragout und Kartoffelpüree	13
Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) mit Hirse; Apfeltiramisu	14
Kartoffel-Gurkensalat mit Rindswürstchen; Heidelbeerquark mit Haselnüssen	15
Spätzle, Brokkoli und Käsesoße, Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas, Walnüsse) .	16
Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost	17
Blumenkohlcurry mit Nürnberger Würstchen und Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing	18
Karotten-Lachs-Lasagne; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren).....	20
Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln; Orangenquark mit Bananen	21
Gemüsebratling (Karotte, Sellerie, Lauch) mit Vollkornnudeln und Kräuterdip.....	23
Semmelknödel mit Pilzragout, Romanosalat mit Paprika.....	24
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe	26

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Zucchini-Schiffchen mit Hackfleisch-Pastinakenfüllung, Tomatensoße, Nudeln	Kürbisgratin mit Kartoffeln - Bratapfel mit Vanillesoße (mit Mandeln und Rosinen gefüllter, gebackener Apfel)	Blumenkohl (Kartoffel-) cremesuppe mit Vollkornbaguette - Karotten-Apfel-Rohkost	Gebrautes Kabeljaufilet, Bohnengemüse und Reis - Feldsalat mit Rote Beete	Couscous (Hartweizengrieß) mit Gemüse (Tomaten, Erbsen, Mais, Kichererbsen) und Hähnchenbrustfilet - Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge)
Woche 2	Schweinebraten mit Bratensoße, Nudeln und Kohlrabigemüse	Eier in Senfsoße, Kartoffeln, bunter Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotten, Mais)	Seelachs, Kürbis-Möhrengemüse, Vollkornnudeln - Grießpudding mit Beerensoße (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren)	Gebackene Spinatkartoffeln - Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme	Nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis - Chinakohlsalat mit Aprikosendressing
Woche 3	Linsenbratling, Schwarzwurzelragout und Kartoffelpüree	Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) mit Hirse - Apfeltiramisu	Kartoffel-Gurken-Salat mit Rindswurstchen - Heidelbeerquark mit Haselnüssen	Spätzle und Brokkoli mit Käsesoße - Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas)	Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln - Mandarinen-Fenchel-Rohkost
Woche 4	Blumenkohlcurry mit Nürnberger Würstchen, Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing	Karotten-Lachs-Lasagne - Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)	Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln - Orangenquark mit Bananen	Gemüsebratling (Karotte, Sellerie, Lauch) mit Vollkornnudeln und Kräuterdip	Semmelknödel mit Pilzragout - Romanosalat mit Paprika

Zucchini Schiffchen mit Hackfleisch-Pastinakenfüllung, Tomatensoße und Nudeln (Woche 1, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Zucchini Schiffchen

1,5 kg Zucchini geputzt
80 g Zwiebeln geschält
50 ml Rapsöl
0,3 kg Pastinaken geschält
0,7 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian

Pastinaken sind kleine gelb-weiße Wurzeln, die einen süß-würzigen Geschmack haben und als Rohkost oder als gegartes Gemüse verzehrt werden können.

Tomatensoße

70 g Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
1 kg Tomaten geputzt
10 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian

Nudeln

1,1 kg Teigwaren

1. Für die Zucchini Schiffchen die Zucchini der Länge nach halbieren, aushöhlen und blanchieren. Zwiebelwürfel in 40 ml Öl andünsten, dann feine Pastinakenwürfel und Hackfleisch anbraten, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und 5 bis 10 Minuten garen. Die Fleisch-Gemüsemasse in die halbierten Zucchini füllen, in eine mit 10 ml Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech setzen und bei 200°C ca. 30 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, die Tomatenwürfel zufügen, würzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.

*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Rinderhackfleisch.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (575 g) mit **Schweine-Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
579 kcal	20,8 g	69,1 g	27,7 g	4,03 mg	627 µg	64,3 µg	43,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
94,6 mg	98,2 mg	4,03 mg	8,36 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (575 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
565 kcal	18,6 g	69,1 g	28,8 g	4 mg	439 µg	64,3 µg	43,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
95,1 mg	99,2 mg	4,59 mg	8,36 g

Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße (Woche 1, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kürbisgratin

1,5 kg Kürbis geputzt
0,75 l Milch 1,5 % Fett
0,35 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % Fett .i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Currypulver, Muskatnuss

Kartoffeln

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

Bratapfel

1,2 kg Äpfel
0,17 kg Rosinen
70 g Mandeln
70 g Honig
30 ml Rapsöl

Vanillesoße

1,5 Eigelb
15 g Maisstärke
0,85 l Milch 1,5 % Fett
1 Vanilleschote
40 g Zucker

1. Für das Gratin den Kürbis in etwa 3 cm große Würfel schneiden und in einer Auflaufform oder einem GN-Blech nicht höher als 10 bis 12 cm aufschichten. Milch mit den Gewürzen gut mischen und über den Kürbis gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und mit Folie abgedeckt bei 220°C garen. Nach 30 bis 45 Minuten die Folie entfernen (der Kürbis muss dann schon fast weich sein, damit er am Ende der Garzeit musig zerfallen ist). Wenn der Käse zerlaufen und braun ist, kann das Gratin serviert werden.
2. Die Kartoffeln in Stücke schneiden und dämpfen.
3. Für den Bratapfel Rosinen, gehackte Mandeln und Honig mischen und in die entkernten Äpfel füllen. In eine gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech setzen und bei 200°C ca. 20 Minuten backen.
4. Für die Soße das Eigelb mit Stärke und 4 EL Milch gut verrühren. Aufgeschlitzte Vanilleschote und Vanillemark mit dem Zucker zur restlichen Milch geben, aufkochen lassen, Stärke-Ei-Mischung einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Vanilleschote entfernen und die Soße über die Bratäpfel gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (685 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
611 kcal	20,2 g	82 g	22,5 g	5,27 mg	300 µg	84 µg	52,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
561 mg	112 mg	4,26 mg	9,82 g

Blumenkohl (Kartoffel-)cremesuppe mit Vollkornbaguette, Karotten-Apfel-Rohkost (Woche 1, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Blumenkohlcremesuppe

0,1 kg Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
1,8 kg Blumenkohl TK
0,5 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
1,5 l Gemüsebrühe
0,5 l Milch 1,5 % Fett
0,3 l Sahne 30 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Vollkornbaguette

1,2 kg Weizenvollkornbaguette

Karotten-Apfel-Rohkost

0,7 kg Karotten geschält
0,7 kg Äpfel geputzt
0,25 g Joghurt 1,5 % Fett
25 ml Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Suppe die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Blumenkohl und kleingeschnittene Kartoffeln hinzufügen, mit Gemüsebrühe und Milch auffüllen. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, dann pürieren, würzen und mit Sahne verfeinern.
2. Das Vollkornbaguette in Scheiben geschnitten zur Suppe reichen.
3. Für die Rohkost geraspelte Karotten und Äpfel mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (761 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
550 kcal	15,6 g	80,9 g	19,6 g	2,36 mg	565 µg	106 µg	86,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
214 mg	132 mg	4,09 mg	18,7 g

Bohngemüse, Reis und gebratenes Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen (Woche 1, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Bohngemüse

0,2 kg Zwiebeln geschält
 1 Zehe Knoblauch geschält
 40 ml Olivenöl
 0,2 l Gemüsebrühe
 Bohnenkraut
 1,3 kg Bohnen grün geputzt
 Jodsalz, Pfeffer
 0,2 kg Parmesan mind.30 % Fett i.Tr

Reis

0,7 kg Reis parboiled

Kabeljaufilet

1 kg Kabeljau frisch oder TK
 60 g Weizenmehl Type 405
 50 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen

0,4 kg Rote Beete geputzt
 0,4 kg Feldsalat frisch
 50 g Walnüsse
 30 ml Balsamicoessig
 45 ml Walnussöl
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Bohngemüse die Zwiebelwürfel und den zerdrückten Knoblauch in Olivenöl andünsten. Bohnen hinzufügen, die Gemüsebrühe angießen, mit Bohnenkraut würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Parmesan bestreuen.
2. Reis in Salzwasser garen.
3. Die Kabeljaufilets halbieren, mehlieren, in Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für den Salat die Rote Beete im Ganzen 30 bis 60 Minuten in Salzwasser garen. Anschließend schälen, würfeln und mit dem Feldsalat und grob gehackten Walnüssen vermengen. Aus Balsamicoessig und Walnussöl ein Dressing herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (589 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
649 kcal	23,8 g	73,2 g	34,5 g	4,24 mg	348 µg	149 µg	38,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
407 mg	101 mg	4,91 mg	6,06 g

Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Erbsen, Mais, Kichererbsen und Hähnchenbrustfilet; Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge) (Woche 1, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Couscous

0,28 kg Kichererbsen getrocknet
0,7 kg Couscous
0,2 kg Zwiebeln geschält
1 Zehe Knoblauch geschält
80 ml Olivenöl
1 kg Hähnchenbrustfilet
1 kg Tomaten geputzt
0,6 kg Erbsen TK
0,4 kg Mais TK
0,3 l Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer

Obstsalat

0,5 kg Äpfel geputzt
0,5 kg Weintrauben geputzt
0,35 kg Zwetschgen geputzt
0,2 l Orangensaft

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Er wird aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß von Weizen (Hartweizengrieß), Gerste oder Hirse hergestellt.

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

- Für den Couscous die Kichererbsen min. 8 Stunden einweichen und am Folgetag weich garen.
Den Couscous in 1,4 l Salzwasser aufkochen und ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
Die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in 60 ml Olivenöl andünsten. Das Hähnchenfleisch in Würfel oder Streifen schneiden, hinzufügen und anbraten. In einer Schüssel mit den Tomatenwürfeln, den Erbsen, dem Mais und den abgetropften Kichererbsen und dem Couscous vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Masse in eine mit 20 ml Olivenöl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen, mit der Gemüsebrühe angießen und bei 180°C ca. 25 Minuten garen.
- Für den Obstsalat das Obst in Stücke schneiden und mit Orangensaft vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (754 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
545 kcal	16,4 g	62,1 g	35,1 g	4,13 mg	480 µg	162 µg	58,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
110 mg	119 mg	4,64 mg	17,8 g

Schweinebraten mit Bratensoße, Nudeln, Kohlrabi (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Schweinebraten

1 kg Schweinebraten*
75 ml Rapsöl

Bratensoße

0,15 kg Zwiebeln geschält
70 g Karotten frisch oder TK
70 g Knollensellerie frisch oder TK
75 g Weizenmehl Type 1050
70 g Tomatenmark
1,5 l Gemüsebrühe
0,75 l Milch 1,5 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Nudeln

1,1 kg Teigwaren

Kohlrabi

2 kg Kohlrabi TK
0,2 l Gemüsebrühe

1. Für den Braten das Schweinefleisch in Öl anbraten und im geschlossenen Kessel mit etwas Wasser schmoren lassen.
2. Für die Soße das Schweinefleisch aus dem Kessel nehmen und die gewürfelten Zwiebeln, die Karotten- und Selleriewürfel darin kurz anbraten, mit Mehl überstäuben und das Tomatenmark hinzugeben. Mit der Brühe und der Milch ablöschen, würzen und aufkochen lassen.
3. Nudeln in Salzwasser garen.
4. Kohlrabi in etwas Gemüsebrühe 10 bis 15 Minuten dünsten.

*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Rinderbraten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (787 g) mit **Schweinefleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
706 kcal	26 g	81,1 g	35,7 g	3,38 mg	615 µg	99,9 µg	78,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
252 mg	149 mg	3,87 mg	9,01 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (787 g) mit **Rindfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
639 kcal	17,2 g	81,1 g	38,5 g	3,38 mg	230 µg	101 µg	78,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
248 mg	147 mg	4,42 mg	9,01 g

Eier in Senfsoße mit Kartoffeln und buntem Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotte, Mais) (Woche 2, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Senfsoße

70 ml Rapsöl
70 ml Weizenmehl Type 405
0,5 l Milch 1,5 % Fett
0,5 l Gemüsebrühe
70 g Senf
0,15 l Sahne 30 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Eier

10 Eier
Petersilie frisch

Kartoffeln

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

Bunter Salatteller

0,3 kg Eisbergsalat geputzt
0,3 kg Feldsalat geputzt
0,3 kg Karotten geschält
0,15 kg Mais Konserve
40 ml Olivenöl
40 ml Balsamicoessig
10 g Senf
Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Senfsoße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Gemüsebrühe und Milch angießen und mind.10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit Senf, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt mit Sahne verfeinern.
2. Die Eier hart kochen und mit der Soße servieren.
3. Die Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke schneiden. Feldsalat, grob geraspelte Karotten und abgetropfte Maiskörner mit dem Salat vermischen. Aus Senf, Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
485 kcal	22,6 g	52,5 g	16,3 g	3,67 mg	320 µg	127 µg	52,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
160 mg	90 mg	4,29 mg	5,5 g

Seelachs, Vollkornnudeln und Kürbis-Karottengemüse Grießpudding mit Beerensoße (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren) (Woche 2, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Seelachs

1 kg Seelachsfilet frisch oder TK
Jodsalz

Vollkornnudeln

0,9 kg Vollkornteigwaren

Kürbis-Karottengemüse

0,2 kg Zwiebeln geschält
70 ml Rapsöl
0,8 kg Karotten geschält
0,8 kg Kürbis geputzt
0,2 l Gemüsebrühe
15 g Honig
Ingwerwurzel
Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

Grießpudding

1 l Milch 1,5 % Fett
0,12 kg Weizengrieß
60 g Zucker

Beerensoße

0,2 kg Erdbeeren frisch oder TK
0,2 kg Brombeeren frisch oder TK
0,2 kg Himbeeren frisch oder TK
50 g Zucker
0,15 l Orangensaft

1. Für den Seelachs die Fischfilets salzen und im Kombidämpfer dünsten.
2. Die Nudeln in Salzwasser garen.
3. Für das Gemüse die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Karotten in Scheiben und Kürbis in Stücke schneiden und ebenfalls 2-3 Minuten andünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Honig, Ingwer, Salz, Pfeffer abschmecken und 10-15 Minuten garen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.
4. Für den Grießbrei die Milch zum Sieden bringen, Grieß und Zucker langsam mit einem Schneebesen einrühren. Bei niedriger Temperatur unter Rühren so lange weitergaren, bis der Grieß vollkommen aufgequollen ist. In Dessertschälchen verteilen.
5. Für die Soße die Beeren mit Zucker und Orangensaft pürieren und über den Grießpudding gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (670 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
618 kcal	13,3 g	88,7 g	33,7 g	4,2 mg	706 µg	92 µg	40,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
220 mg	151 mg	4,34 mg	16,9 g

Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme (Woche 2, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spinatkartoffeln

2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
60 ml Rapsöl
0,2 kg Zwiebeln geschält
1 Zehe Knoblauch geschält
1,5 kg Spinat frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
0,3 kg Saure Sahne 10 % Fett
0,3 kg Feta

Birnen-Apfel-Kompott

0,5 kg Birnen geschält
0,5 kg Äpfel geschält
0,15 kg Pflaumen getrocknet
0,15 l Apfelsaft
0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
40 g Honig
Zimt

1. Für die Spinatkartoffeln die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen, längs halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit 20 ml Öl gefettetes GN-Blech legen. Das restliche Öl erhitzen, Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch darin andünsten. Den zerkleinerten Spinat hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 10 Minuten dünsten. Saure Sahne und zerbröselten Feta dazugeben und auf den halbierten Kartoffeln verteilen. Bei 200°C ca. 10 bis 15 Minuten überbacken.
2. Für das Kompott die in Stücke geschnittenen Birnen und Äpfel mit den halbierten Pflaumen in etwas Apfelsaft weich dünsten. Joghurt mit dem Honig verrühren und mit dem Kompott servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (662 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
512 kcal	20,7 g	60,1 g	18,3 g	5,1 mg	325 µg	162 µg	76 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
427 mg	165 mg	7,65 mg	9,79 g

Nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis, Chinakohlsalat (Woche 2, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Nussige Pute

1 kg Putenbrust
40 ml Rapsöl
1 Zehe Knoblauch geschält
1 cm Ingwerknolle
0,6 kg Porree geputzt
0,6 kg Paprikaschoten geputzt
0,6 kg Karotten geschält
Jodsalz, Pfeffer
0,35 l Gemüsebrühe
100 g Erdnüsse
0,25 kg Saure Sahne 10 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Reis

0,7 kg Reis parboiled

Chinakohlsalat

1 kg Chinakohl geputzt
40 ml Kräuteressig
40 ml Rapsöl
10 g Zucker
Kräutermischung frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Pute das Fleisch in Streifen schneiden, in Öl anbraten, Knoblauchwürfel, gehackten Ingwer, Porreeringe, Paprikawürfel und Karottenscheiben zufügen, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Hälfte der Erdnüsse zugeben und das Ragout ca. 15 Minuten garen. Die restlichen Erdnüsse mit der Sahne fein pürieren und unter das Ragout rühren. Mit Currypulver abschmecken.
2. Den Reis in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Aus Kräuteressig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen, die Kräuter unterrühren und mit dem Chinakohl vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (645 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
622 kcal	24,1 g	69,4 g	30,5 g	5,72 mg	471 µg	169 µg	98,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
165 mg	88,7 mg	4,68 mg	8,48 g

Linsenbratlinge, Schwarzwurzelragout und Kartoffelpüree (Woche 3, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Linsenbratlinge

0,4 kg gelbe oder grüne Linsen getrocknet
 0,3 kg Porree geputzt
 0,3 kg Karotten geschält
 0,3 kg Zwiebeln geschält
 1 Zehe Knoblauch geschält
 20 g Weizenmehl Type 1050
 20 g Schnittlauch frisch
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika, Curry
 70 ml Rapsöl

Schwarzwurzelragout

2 kg Schwarzwurzeln frisch oder TK
 0,3 l Gemüsebrühe
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 15 g Maisstärke
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffelpüree

2,2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 0,35 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Für die Bratlinge die Linsen über Nacht einweichen. Porree, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch grob zerschneiden und zusammen mit den Linsen, dem gehackten Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Paprika und Curry pürieren. Mehl hinzufügen und zu Bratlingen formen. In Öl in der Pfanne braten.
2. Für das Ragout die Schwarzwurzeln in Gemüsebrühe dünsten. Milch hinzufügen, würzen und mit Maisstärke binden.
3. Für das Püree die Kartoffeln kochen, noch heiß zerstampfen und mit heißer Milch zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (718 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
443 kcal	9,9 g	65,6 g	20,4 g	14,9 mg	538 µg	150 µg	47,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
272 mg	152 mg	11,2 mg	46,2 g

Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) mit Hirse; Apfeltiramisu (Woche 3, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Tomaten-Fischpfanne

100 g Zwiebeln geschält
 1 Zehe Knoblauch geschält
 60 ml Olivenöl
 1,4 kg Tomaten geputzt
 Jodsalz, Pfeffer
 Kräuter der Provence (Majoran, Thymian, Rosmarin, Oregano)
 0,4 kg Lachsfilet frisch oder TK
 0,4 kg Kabeljaufilet frisch oder TK
 15 ml Zitronensaft
 0,3 kg Feta
 Basilikum frisch

Hirse

0,6 kg Hirse

Apfeltiramisu

1 kg Äpfel geputzt
 0,15 l Apfelsaft
 0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
 20 ml Zitronensaft
 30 g Honig
 0,22 kg Löffelbiskuits
 40 g Mandeln

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

1. Für die Fischpfanne die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in der Hälfte des Olivenöls andünsten. Tomatenwürfel dazugeben und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Die mit Zitronensaft beträufelten, mit dem restlichen Olivenöl eingeriebenen und gesalzenen Fischfilets auf die Tomatenmasse legen und 8 bis 10 Minuten garen. Die Fetawürfel über den Fisch geben und ca. 10 Minuten überbacken. Zum Schluss mit frischen Basilikumblättern bestreuen.
2. Hirse in Salzwasser garen und zu der Fischpfanne servieren.
3. Für das Tiramisu die geraspelten Äpfel mit dem Apfelsaft begießen und ziehen lassen. Joghurt mit Zitronensaft und Honig verrühren. In eine Auflaufform abwechselnd Löffelbiskuits, Apfelmasse und Joghurt einschichten. Die letzte Schicht bildet die Apfelmasse, die mit gehobelten Mandeln bestreut wird.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (675 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
719 kcal	22,9 g	88,3 g	37,4 g	4,95 mg	351 µg	85,6 µg	42,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
243 mg	156 mg	6,62 mg	7,58 g

Kartoffel-Gurkensalat mit Rindswürstchen; Heidelbeerquark mit Haselnüssen (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kartoffel-Gurken-Salat

2,1 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,7 kg Gurken geschält
100 g Zwiebeln geschält
60 ml Kräuteressig
60 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Dill

Rindswürstchen

1 kg Rindswürstchen

Heidelbeerquark mit Haselnüssen

0,8 kg Heidelbeeren frisch oder TK
0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,8 kg Magerquark
0,12 kg Zucker
40 g Haselnüsse

1. Für den Salat die gegarten Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit der gehobelten Gurke und feinen Zwiebelwürfeln vermengen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Dill eine Marinade herstellen und den Salat damit vermengen.
2. Die Würstchen erwärmen und evtl. halbiert zu dem Salat reichen.
3. Für den Heidelbeerquark die Heidelbeeren auftauen lassen und einige Heidelbeeren zur Dekoration beiseite stellen. Die restlichen Heidelbeeren mit Quark, Joghurt und Zucker verrühren. Haselnüsse hacken und zusammen mit den beiseite gestellten Heidelbeeren die Quarkspeise dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (576 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
565 kcal	23,5 g	54,7 g	30,5 g	3,88 mg	364 µg	60,5 µg	72,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
168 mg	91,4 mg	4,66 mg	7,85 g

Spätzle, Brokkoli und Käsesoße, Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas, Walnüsse) (Woche 3, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spätzle

1 kg Spätzle

Brokkoli

2 kg Brokkoli frisch oder TK

Käsesoße

60 ml Rapsöl

60 g Weizenmehl Type 405

0,6 l Gemüsebrühe

0,6 l Milch 1,5 % Fett

0,3 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % Fett .i.Tr.

Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

50 g Sonnenblumenkerne

Waldorfsalat

0,5 kg Knollensellerie geputzt

0,5 kg Äpfel geputzt

25 ml Zitronensaft

0,2 kg Ananas Konserve abgetropft

40 g Walnüsse

0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett

0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett

Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

1. Die Spätzle in Salzwasser garen.
2. Brokkoli in Salzwasser oder im Kombidämpfer garen.
3. Für die Käsesoße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen. Unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Geriebenen Käse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten.
Käsesoße über die Spätzle und den Brokkoli geben und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.
4. Für den Waldorfsalat den geraspelten Sellerie mit den geraspelten Äpfeln vermengen und mit Zitronensaft beträufeln. Ananasstücke und gehackte Walnüsse unterheben, mit saurer Sahne und Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (728 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
679 kcal	25,3 g	79,2 g	31,9 g	6,02 mg	425 µg	133 µg	164 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
530 mg	118 mg	4,19 mg	12,6 g

Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost (Woche 3, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spiegeleier

10 Eier
20 ml Rapsöl

Mangold

0,2 kg Zwiebeln geschält
40 ml Rapsöl
1,5 kg Mangold geputzt
0,2 l Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
0,2 kg Saure Sahne 10% Fett

Kartoffeln

2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Mandarinen-Fenchel-Rohkost

0,6 kg Mandarinen geschält
0,5 kg Fenchel geputzt
30 ml Zitronensaft
40 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
20 g Honig
40 g Walnüsse

1. Die Eier einzeln in Öl von beiden Seiten durchbraten.
2. Für das Mangoldgemüse die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Mangoldstreifen zufügen, Gemüsebrühe angießen, würzen und ca. 10 Minuten garen. Saure Sahne hinzufügen und nochmals abschmecken.
3. Die Kartoffeln zerkleinern und dämpfen.
4. Für die Rohkost die Mandarinen in Stücke und den Fenchel in Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing herstellen und über die Rohkost träufeln, mit Fenchelgrün garnieren und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (615 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
468 kcal	22,5 g	46 g	17,7 g	10,2 mg	509 µg	146 µg	137 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
339 mg	219 mg	8,89 mg	10,9 g

Blumenkohlcurry mit Nürnberger Würstchen und Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing (Woche 4, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Blumenkohlcurry

0,2 kg Zwiebeln geschält
 25 ml Rapsöl
 1,5 kg Blumenkohl geputzt
 0,2 l Gemüsebrühe
 0,6 l Milch 1,5 % Fett
 15 g Zucker
 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Würstchen

0,72 kg Würstchen (6 Stücke pro Person)*
 30 ml Rapsöl

Kräuterreis

0,7 kg Reis parboiled
 40 g Petersilie frisch

Kopfsalat mit Zitronendressing

0,65 kg Kopfsalat geputzt
 25 ml Zitronensaft
 25 ml Rapsöl
 20 g Schnittlauch frisch
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Curry die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Blumenkohlröschen zufügen, Gemüsebrühe und Milch angießen und aufkochen lassen. Mit Currypulver und Zucker würzen und ca. 15 Minuten garen. Etwa die Hälfte der Blumenkohlröschen aus dem Topf nehmen. Die andere Hälfte des Blumenkohls mit der sauren Sahne und der Soße pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Blumenkohlröschen unter die Soße rühren.
2. Die Würstchen in etwas Öl braten.
3. Den Reis in Salzwasser garen und mit gehackter Petersilie zu dem Blumenkohlcurry reichen.
4. Für den Salat den Kopfsalat in Stücke zupfen. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen. Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

*Nürnberger Würstchen können durch dieselbe Menge Geflügelwürstchen ersetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (611 g) mit **Nürnberger Würstchen**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
613 kcal	28,2 g	67,8 g	21,1 g	2,57 mg	544 µg	96,4 µg	86,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
178 mg	72,5 mg	4,03 mg	6,81 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (611 g) mit **Geflügelwürstchen**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
502 kcal	14,2 g	67,8 g	24,1 g	2,8 mg	414 µg	98,5 µg	87 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
183 mg	74,5 mg	4,15 mg	6,81 g

Karotten-Lachs-Lasagne; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) (Woche 4, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Karotten-Lachs-Lasagne

1,2 kg Karotten geschält
70 ml Rapsöl
1 kg Lachsfilet TK oder frisch
60 g Weizenmehl Type 405
0,7 l Milch 1,5 % Fett
0,5 l Gemüsebrühe
0,9 kg Lasagneplatten
Jodsalz, Pfeffer
0,3 kg Gouda, Tilsiter oder
Edamer 45 % Fett .i.Tr.

Rote Grütze

0,4 l Kirschsaff (Süßkirsche)
30 g Zucker
20 g Maisstärke
0,2 kg Brombeeren frisch oder TK
0,2 kg Johannisbeeren frisch oder TK
0,2 kg Erdbeeren frisch oder TK

Rote Grütze ist eine typische Nachspeise aus Norddeutschland. Dazu werden rote Früchte wie Kirschen, Himbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren etc. mit etwas Wasser oder rotem Fruchtsaft sowie Zucker aufgekocht und anschließend mit angerührter Maisstärke (oder einem ähnlichen Verdickungsmittel) abgebunden.

- Für die Lasagne die geraspelten Karotten in 20 ml Öl ca. 10 Minuten dünsten. 40 ml Öl erhitzen, das Mehl darin anschwitzen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Die Soße sollte eher dünnflüssig sein.
In einer mit 10 ml Öl gefetteten Auflaufform oder einem GN-Blech abwechselnd Soße, Lasagneplatten, Karotten und die in dünne Tranchen geschnittenen Lachsfilets schichten. Die obere Schicht sollte mit der Soße abgeschlossen werden. Bei 200°C ca. 25 Minuten garen. Den geriebenen Käse über die Lasagne streuen und weitere 10 Minuten garen.
- Für die Rote Grütze 4 EL Kirschsaff mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Stärke einrühren und einmal aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (649 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
660 kcal	21 g	76,6 g	39,4 g	2,84 mg	315 µg	78,5 µg	23,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
419 mg	108 mg	2,62 mg	9,09 g

Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln; Orangenquark mit Bananen (Woche 4, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Rindergulasch

50 ml Rapsöl
 0,2 g Zwiebeln geschält
 1 Knoblauchzehe
 1 kg Rinderschulter
 100 g Tomatenmark
 Jodsalz, Pfeffer, Piment, Gewürznelke, Lorbeere,
 Wacholder
 0,6 l Gemüsebrühe
 7 g Maisstärke

Apfelrotkohl

0,2 kg Zwiebeln geschält
 30 ml Rapsöl
 1,2 kg Rotkohl geputzt
 0,3 kg Äpfel geputzt
 0,3 l Gemüsebrühe
 Gewürznelken, Lorbeer, Jodsalz, Pfeffer
 5 g Maisstärke

Petersilienkartoffeln

2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
 25 g Petersilie frisch oder TK

Orangenquark

0,8 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
 40 g Zucker
 0,2 l Orangensaft
 0,25 kg Bananen geschält
 0,15 kg Orangen geschält

1. Für das Gulasch Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl anbraten. Gulaschstücke hinzufügen und scharf anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Gewürze hinzufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Nochmals abschmecken und mit Maisstärke etwas binden.
2. Für den Rotkohl Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten. Den Rotkohl in Streifen raspeln und Apfel in kleine Stücke schneiden. Beides zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsebrühe aufgießen, Gewürze hinzufügen und 30 bis 40 Minuten garen. Mit etwas Maisstärke abbinden.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
4. Für den Quark diesen mit Zucker und Orangensaft glatt rühren. Gehackte Haselnüsse, Bananenscheiben und filetierte Orangen unterheben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (737 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
551 kcal	16,9 g	59,7 g	37,2 g	5,12 mg	339 µg	81,2 µg	96 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
172 mg	107 mg	5,6 mg	8,06 g

Gemüsebratling (Karotte, Sellerie, Lauch) mit Vollkornnudeln und Kräuterdip (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüsebratling

0,35 kg Sellerie geputzt
 0,35 kg Karotten geputzt
 0,35 kg Porree geputzt
 5 Eier
 0,12 kg Leinsamen
 0,25 kg Semmelbrösel
 100 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Vollkornnudeln

1 kg Vollkornteigwaren

Kräuterdip

0,4 kg Magerquark
 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
 Schnittlauch, Petersilie, Dill,...frisch oder TK
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Bratlinge Sellerie und Karotten fein reiben, Porree in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Eier, Leinsamen, Semmelmehl, Salz und Pfeffer zu einer Masse vermischen und daraus Bratlinge formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsebratlinge von beiden Seiten braten.
2. Die Nudeln in Salzwasser garen.
3. Für den Kräuterdip den Quark mit dem Joghurt und den fein gehackten Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (466 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
638 kcal	21 g	81,4 g	29,3 g	5,24 mg	725 µg	116 µg	13,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
218 mg	161 mg	5,01 mg	17,9 g

Semmelknödel mit Pilzragout, Romanosalat mit Paprika

(Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Semmelknödel

12 Brötchen
 0,6 l Milch 1,5 %
 60 g Butter
 0,25 kg Zwiebeln geschält
 25 ml Rapsöl
 15 g Petersilie frisch oder TK
 7 Eier
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Pilzragout

1,5 kg Champignons geputzt
 0,25 g Zwiebeln geschält
 25 ml Rapsöl
 0,35 l Gemüsebrühe
 0,25 l Milch 1,5 % Fett
 20 ml Sojasoße
 12 g Zucker
 Pfeffer, Jodsalz,
 10 g Maisstärke

Romanosalat mit Paprika

0,6 kg Romanosalat geputzt
 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
 30 ml Olivenöl
 15 ml Apfelessig
 5 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Semmelknödel Brötchen in Scheiben schneiden. Milch mit der Butter erhitzen und die Brötchenscheiben damit begießen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Petersilie hacken. Eingeweichte Brötchenscheiben, Zwiebeln und Petersilie mit den Eiern vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Masse zu Rollen formen und diese fest in Frischhaltefolie einwickeln. Ränder der Folie zuknoten und die Knödel in köchelndem Wasser ca. 20 Minuten garen. Die gegarten Knödelrollen aus dem Wasser nehmen, auspacken und mit einem Messer in Scheiben schneiden.
2. Für das Pilzragout die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten, Champignons hinzufügen und mit andünsten. Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Mit Sojasoße, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Maisstärke binden.
3. Für den Salat den Romanosalat in Stücke schneiden. Paprikaschoten würfeln. Aus Olivenöl, Apfelessig, etwas Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat und den Paprikawürfeln vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (542 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
454 kcal	20,2 g	44,9 g	22,6 g	4,37 mg	386 µg	143 µg	75,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
216 mg	62 mg	4,14 mg	7,75 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	13012	11686	48927	415	1387	561	102	9	2310	1377	5369	2452	104	245
1. Woche	5 Tage	3373	2948	12342	97	370	139	20	2	568	271	1380	560	22	61
Zucchini-Schiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße, Reis	1	575	579	2425	21	69	28	4	1	64	43	95	98	4	8
Kürbisgratin, Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße	1	684	611	2557	20	82	23	5		84	52	561	111	4	10
Blumenkohlcremesuppe, Karotten-Apfel-Rohkost	1	761	550	2303	16	81	20	2	1	106	87	215	132	4	19
Kabeljaufilet, Bohnengemüse, Reis, Feldsalat mit Rote Beete	1	589	650	2719	24	73	35	4		149	38	407	101	5	6
Couscous mit Gemüse und Hähnchenbrustfilet, Obstsalat	1	764	558	2338	16	65	35	4	1	166	50	103	118	5	18
2. Woche	5 Tage	3321	2944	12324	107	352	135	22	2	650	347	1224	645	25	50
Schweinebraten mit Soße, Nudeln, Kohlrabigemüse	1	787	706	2956	26	81	36	3	1	100	78	252	149	4	9
Eier in Senfsoße, Kartoffeln, bunter Salatteller	1	557	485	2032	23	53	16	4		127	53	160	90	4	6
Seelachs, Kürbis-Möhrengemüse, Vollkornnudeln, Grießpudding	1	670	618	2589	13	89	34	4	1	92	41	220	151	4	17
Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott	1	662	512	2143	21	60	18	5		162	76	427	165	8	10
Nussige Pute mit Reis, Chinakohlsalat mit Aprikosendressing	1	645	622	2604	24	69	31	6	1	169	99	165	89	5	9
3. Woche	5 Tage	3313	2875	12036	104	334	138	40	2	575	463	1551	736	36	85
Linsenbratling, Schwarzwurzelragout, Kartoffelpüree	1	718	443	1856	10	66	20	15	1	150	48	272	152	11	46
Tomaten-Fischpfanne mit Hirse	1	675	719	3011	23	88	37	5		86	42	243	156	7	8
Kartoffel-Gurken-Salat mit Rindswurstchen, Heidelbeerquark	1	576	565	2367	24	55	31	4		61	73	168	91	5	8
Spätzle, Brokkoli mit Käsesoße, Waldorfsalat	1	728	679	2843	25	79	32	6		133	164	530	118	4	13
Speigeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost	1	615	468	1958	23	46	18	10	1	146	137	339	219	9	11
4. Woche	5 Tage	3006	2920	12226	107	331	150	20	2	516	296	1215	512	21	50
Blumenkohlcurry mit Bratwurstbällchen	1	611	613	2566	28	68	21	3	1	96	87	178	73	4	7
Karotten-Lachs-Lasagne, Rote Grütze	1	649	660	2763	21	77	39	3		79	24	419	108	3	9
Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln	1	737	551	2308	17	60	37	5		81	96	172	107	6	8
Gemüsebratling, mit Kräuterdip, Nudeln	1	466	638	2670	21	81	29	5	1	116	13	218	161	5	18
Semmelknödel mit Pilzragout; Romanosalat mit Paprika	1	542	459	1920	20	45	23	4		144	76	228	63	4	8
Gesamt	20 Tage	13012	11686	48927	415	1387	561	102	9	2310	1377	5369	2452	104	245

