



Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan **Nr. 3** - 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.....	3
Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis (parboiled), Chinakohl-Tomaten-Salat mit Essig-Öl-Dressing	4
Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark; Pfirsich.....	5
Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf (Karotten, Knollensellerie, Porree), Radieschen-Kohlrabi-Rohkost mit Essig-Öl-Dressing.....	6
Kabeljaufilet mit Gemüse überbacken (Paprika, Tomaten, Champignons), Vollkornnudeln.....	7
Kürbis-Kartoffel-Gulasch (vegetarisch); Himbeer-Joghurt-Keksdessert	8
Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip (verschiedene Kräuter, Joghurt); Aprikosen.....	9
Überbackene Kartoffeln (Milch, Sahne, Gouda) mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat mit Essig-Öl-Dressing	10
Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit scharfer Tomatensoße und Vollkorn-Penne	11
Erbsenpüree mit feinen Karotten, Orangenfeldsalat mit Essig-Öl-Dressing	12
Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse-Rindfleischragout (Tomaten, Porree, Karotten). 13	
Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, dazu Kartoffelpüree	14
Käsespätzle (Emmentaler) und Kopfsalat mit Zitronen-Öl-Dressing.....	15
Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Kartoffeln; Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere).....	16
Großer Salatteller (Blattsalate) mit Essig-Öl-Dressing, gebratene Champignons und Sonnenblumenkerne, Vollkornbrötchen; Pflaumenkompott mit Vanilleeis	17
Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten) mit Essig-Öl-Dressing.....	18
Gebratenes Putenfilet, Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip (Mango, saure Sahne, Joghurt)	19
Pfannkuchen mit Beerenkompott (Brombeere, Blaubeere) Paprika-Romano-Salat mit Essig-Öl-Dressing.....	20
Curry-Gemüsereispfanne (Paprika, Erbsen, Zwiebeln) mit Ei, Gurkensalat mit klarem Dill-Dressing;	21
Vegetarischer Linseneintopf mit Backpflaumen, Dinkelbrötchen; Birne.....	22
Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen.....	23
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe	24

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

Übersicht Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis Chinakohl-Tomaten-Salat mit Essig-Öl-Dressing	Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark - Pfirsich	Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf (Karotten, Knollensellerie, Porree) -, Radieschen-Kohlrabi-Rohkost mit Essig-Öl-Dressing	Kabeljaufilet mit Gemüse überbacken (Paprika, Tomaten, Champignons), Vollkornnudeln	Kürbis-Kartoffel-Gulasch (vegetarisch) - Himbeer-Joghurt-Keksdessert
Woche 2	Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip (verschiedene Kräuter, Joghurt) - Aprikosen	Überbackene Kartoffeln (Milch, Sahne, Gouda) mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat mit Essig-Öl-Dressing	Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit scharfer Tomatensoße und Vollkorn-Penne	Erbsenpüree mit feinen Karotten und Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing und gerösteten Kernen	Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse-Rindfleischragout (Tomaten, Porree, Karotten)
Woche 3	Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, dazu Kartoffelpüree	Käsespätzle (Emmentaler) und Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing	Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Kartoffeln - Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere)	Großer Salatteller (Blattsalate) mit Essig-Öl-Dressing, gebratene Champignons und Sonnenblumenkerne, Vollkornbrötchen - Pflaumenkompott mit Vanilleeis	Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten) mit Essig-Öl-Dressing
Woche 4	Gebratenes Putenfilet, Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip (Mango, saure Sahne, Joghurt)	Pfannkuchen mit Beerenkompott (Blaubeere, Brombeere), Paprika-Romano-Salat mit Essig-Öl-Dressing	Curry-Gemüsereispfanne (Paprika, Erbsen, Zwiebeln) mit Ei, Gurkensalat mit klarem Dill-Dressing	Vegetarischer Linseneintopf mit Backpflaumen, Dinkelbrötchen - Birne	Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen

Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat mit Essig- Öl-Dressing (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Hähnchencurry mit Ananas

- 1 kg Hähnchenfilet
- 40 ml Rapsöl
- 5 Zehen Knoblauch geschält
- 0,25 kg Zwiebeln geschält
- 0,3 kg Ananas Konserve abgetropft
- 0,55 l Geflügelbrühe
- 0,27 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Currypulver

Kaisergemüse

- 0,55 kg Blumenkohl frisch oder TK
- 0,55 kg Brokkoli frisch oder TK
- 0,55 kg Karotten frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,5 kg Reis parboiled

Salat

- 0,6 kg Chinakohl geputzt
- 0,2 kg Tomaten geputzt
- 40 ml Kräuteressig
- 40 ml Rapsöl
- Petersilie, Schnittlauch,
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Hähnchencurry die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, das Fleisch kurz anbraten, gehackten Knoblauch und Zwiebelringe dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten. In einen Gastronorm(GN-)einsatz geben, Ananasscheiben auf das Fleisch legen. Die Geflügelbrühe mit Gewürzen mischen und angießen. Im Kombidämpfer bei 120°C bis Kerntemperatur 72°C oder im Haushaltsbackofen bei 140°C ca. 15-20 Minuten garen. Die Brühe abgießen, mit saurer Sahne verfeinern und wieder über das Hähnchencurry gießen.
2. Für das Kaisergemüse Blumenkohl- und Brokkoliröschen und Karottenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und im Kombidämpfer bei 100°C Dampf ca. 2-3 Minuten bissfest garen oder im Kochtopf ca. 4-5 Minuten dünsten.
3. Den Reis zusammen mit Wasser und Salz in einen GN-Behälter geben und ca. 20 Minuten im Kombidämpfer mit geschlossenem Deckel bei 100°C dampfgaren oder im Topf ca. 5 Minuten kochen, dann zur Seite stellen und quellen lassen.
4. Für den Salat den Chinakohl in dünne Streifen und Tomaten in Stücke schneiden. Aus Kräuteressig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (614 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
567 kcal	22,1 g	64,2 g	30,8 g	3,2 mg	0,4 mg	104 µg	95 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
156 mg	76 mg	4 mg	7,9 g

Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark; Pfirsich (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Moussaka

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 3 Zehen Knoblauch geschält
- 50 ml Rapsöl
- 1 kg Auberginen geputzt
- 1 kg Zucchini geputzt
- Jodsalz, Pfeffer,
Thymian, Rosmarin, Basilikum, Majoran
- 1,2 kg Tomaten Konserve abgetropft
- 0,2 kg Tomatenmark
- 0,35 kg Emmentaler 40 % Fett i. Tr.

Kräuterquark

- 0,45 kg Magerquark
- 0,25 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,1 l Milch 1,5 % Fett
- Schnittlauch frisch
- Petersilie frisch
- 25 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer

Moussaka ist ein typisches Auflaufgericht der griechischen Küche und besteht aus Schichten, von denen eine typischerweise aus gebratenen Auberginenscheiben besteht.

Stückobst

- 1 kg Pfirsiche gewaschen

1. Für die Moussaka die Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden und ca. 15 Minuten im Kombidämpfer bei 100°C Dampf oder im Topf in leichtem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch im Öl kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen. Auberginen und Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz mitbraten. Die Schältomaten pürieren, mit Tomatenmark aufkochen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Kartoffeln, Gemüse und Tomatensoße mischen und in einen GN-Behälter geben. Käse darüber streuen und ca. 10 Minuten im Ofen bei 160°C oder im Kombidämpfer bei 150°C bis zu einer Kerntemperatur von 80°C backen.
2. Für den Kräuterquark den Quark mit der sauren Sahne und der Milch glattrühren. Gehackte Kräuter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Pro Person einen Pfirsich bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (790 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
541 kcal	21,3 g	61,6 g	27 g	5,0 mg	0,5 mg	83 µg	83,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
678 mg	133 mg	4,8 mg	8,9 g

Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf (Karotten, Knollensellerie, Porree), Radieschen-Kohlrabi-Rohkost mit Essig-Öl-Dressing (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf

- 0,72 kg grüne oder gelbe Linsen getrocknet
- 50 g Tomatenmark
- 40 ml Essig
- 90 g Weizenmehl Type 405
- 90 ml Rapsöl
- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,5 kg Karotten geschält
- 0,2 kg Knollensellerie geschält
- 0,2 kg Porree geputzt
- Jodsalz, Pfeffer, Majoran, Liebstöckel

Rohkost

- 0,4 kg Radieschen geputzt
- 0,5 kg Kohlrabi geputzt
- 20 ml Kräuteressig
- 30 ml Rapsöl
- 5 g Petersilie frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Eintopf die Linsen mindestens 8 Stunden einweichen. Das Einweichwasser erhitzen, Tomatenmark und Essig zufügen und die Linsen darin ca. 45 Minuten weichkochen. Aus Mehl und Öl eine dunkle Mehlschwitze machen, erkalten lassen und in die kochenden Linsen geben. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit die Kartoffelwürfel hinzufügen, nach weiteren 10 Minuten Karotten- und Selleriewürfel dazugeben. Zum Schluss die Porreeringe zufügen und den Eintopf mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.
2. Für die Rohkost Radieschen und Kohlrabi fein stifteln oder grob raspeln und mit Kräuteressig, Öl, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (544 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
535 kcal	13,5 g	87,0 g	23,4 g	4,1 mg	0,4 mg	139 µg	73,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
140 mg	153 mg	7,0 mg	14,1 g

Kabeljaufilet mit Gemüse überbacken (Paprika, Tomaten, Champignons), Vollkornnudeln (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Überbackenes Kabeljaufilet

- 0,75 kg Kabeljaufilets TK oder frisch
- 80 ml Rapsöl
- 80 g Zwiebeln geschält
- 1 kg Paprikaschoten geputzt
- 1,2 kg Tomaten geputzt
- 0,5 kg Champignons geputzt
- Kräuter der Provence (Majoran, Basilikum, Rosmarin, Thymian)
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,3 l Wasser
- 0,25 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
- Petersilie frisch

Vollkornnudeln

- 0,9 kg Vollkornnudeln

1. Für das Kabeljaufilet den Fisch abtupfen und salzen. Einen GN-Behälter oder eine Auflaufform mit 25 ml Öl einfetten und den Fisch hineinlegen. Zwiebelwürfel in 35 ml Öl dünsten, Paprikastreifen dazugeben und bissfest garen. Tomatenwürfel und Champignonscheiben hinzufügen und mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf dem Fisch verteilen, Wasser angießen und im Kombidämpfer bei 160°C kombiniert bis zu einer Kerntemperatur von 62°C oder im Backofen bei 170 °C ca. 15-20 Minuten garen. Mit Parmesan bestreuen und bis zu einer Kerntemperatur von 72°C weitergaren. Gehackte Petersilie dazugeben.
2. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (582 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
562 kcal	17,6 g	70,4 g	36,7 g	6,5 mg	0,6 mg	108 µg	121 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
376 mg	137 mg	4 mg	14,4 g

Kürbis-Kartoffel-Gulasch (vegetarisch); Himbeer-Joghurt-Keksdessert (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Kürbis-Kartoffel-Gulasch

- 0,8 kg Kartoffeln geschält
- 0,8 kg Süßkartoffeln geschält
- 1,8 kg Kürbis geputzt
- 0,45 kg Karotte geschält, frisch oder TK
- 0,13 kg Zwiebel geschält
- 0,32 kg Bleichsellerie geputzt
- 60 ml Rapsöl
- 1,35 l Gemüsebrühe

Senfcreme

- 0,15 kg Joghurt 3,5 % Fett
- 20 g Meerrettichpaste
- 0,25 kg Quark mind. 20 % Fett i. Tr.
- 20 g Senf mittelscharf
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian
- 5 g Schnittlauch TK

Dessert

- 0,6 kg Himbeeren TK
- 60 g Zucker
- 30 ml Zitronensaft
- 0,3 kg Joghurt 3,5 % Fett
- 0,2 kg Quark mind. 20 % Fett i. Tr.
- 50 g Butterkekse
- 5 g Zitronenmelisse frisch

1. Für das vegetarische Kürbis-Kartoffel-Gulasch die Kartoffeln, die Süßkartoffeln und den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Sellerie entfädeln und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.
2. Für die Senfcreme Quark, Joghurt, Meerrettich und Senf verrühren. Mit Salz, Thymian und Schnittlauch abschmecken. Das Gemüse in tiefen Tellern anrichten und mit der Senfcreme garniert servieren.
3. Für das Dessert die aufgetauten Himbeeren mit der Hälfte des Zuckers und dem Zitronensaft pürieren. Joghurt mit Quark und dem restlichen Zucker verrühren. Butterkekse grob zerkleinern und in Schälchen oder Gläser verteilen. Darüber die Hälfte des Himbeerpürees geben und anschließend die Joghurt-Quarkmasse einschichten. Als oberste Schicht das verbliebene Himbeerpüree verteilen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (720 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
470 kcal	14,2 g	74,2 g	14,8 g	8,7 mg	0,3 mg	97 µg	73 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
245 mg	89 mg	3,9 mg	13,5 g

Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip (verschiedene Kräuter, Joghurt); Aprikosen (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Lachsfilet

- 0,875 kg Lachsfilet frisch oder TK
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz
- 0,28 l Gemüsebrühe

Vollkornreis

- 0,5 kg Reis ungeschält

Brokkoli

- 2 kg Brokkoli geputzt
- 60 ml Gemüsebrühe

Kräuterdip

- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 ml Olivenöl
- 10 g Kräutermischung frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Stückobst

- 1 kg Aprikosen

1. Für das Lachsfilet diese in Stücke schneiden und mit Salz würzen. In einen GN-Behälter oder eine Auflaufform legen und mit Gemüsebrühe und Öl angießen. Im Kombidämpfer bei 120°C bis zu einer Kerntemperatur von 65°C oder im Backofen bei 160°C ca. 9 Minuten garen.
2. Den Vollkornreis zusammen mit Wasser und Salz in einen GN-Behälter geben und ca. 30 Minuten im Kombidämpfer mit geschlossenem Deckel bei 100°C dampfgaren oder im Topf ca. 5 Minuten kochen, dann zur Seite ziehen und quellen lassen.
3. Die Brokkoliröschen zusammen mit der Gemüsebrühe kurz im Kombidämpfer oder Kochtopf dünsten.
4. Für den Kräuterdip den Joghurt mit dem Olivenöl, der Kräutermischung, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Pro Person 2 Aprikosen waschen und bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (610 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
522 kcal	16,9 g	65,1 g	30,2 g	4,9 mg	0,4 mg	98 µg	156,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
205 mg	126 mg	4,2 mg	9,0 g

Überbackene Kartoffeln (Milch, Sahne, Gouda) mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Überbackene Kartoffeln

- 30 ml Rapsöl
- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,2 l Schlagsahne 30 % Fett
- 5 Eier
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.

Grüne Bohnen

- 2 kg grüne Bohnen geputzt
- Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

Eisberg-Tomaten-Salat

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

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (684 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
501 kcal	24,5 g	55,6 g	20,5 g	3,5 mg	0,4 mg	177 µg	67,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
437 mg	109 mg	4,2 mg	7,7 g

Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit scharfer Tomatensoße und Vollkorn-Penne (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Gemüsefrikadelle

- 0,5 kg Karotten geschält
- 0,5 kg Kohlrabi geschält
- 0,5 kg Porree geputzt
- 0,25 kg Magerquark
- 4 Eier
- 0,18 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 30 % Fett i.Tr.
- 80 g Haferflocken
- 100 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter der Provence

Scharfe Tomatensoße

- 0,1 kg Zwiebeln gewürfelt
- 30 ml Rapsöl
- 0,5 kg Tomaten passiert Konserve
- Cayennepfeffer, Jodsalz

Vollkorn-Penne

- 0,75 kg Vollkorn-Penne
- 20 ml Rapsöl
- Kräutermischung frisch

1. Für die Gemüsefrikadelle die geraspelten Karotten und Kohlrabi, Porreestreifen, Quark, Eier, geriebenen Käse und Haferflocken zu einem Teig verkneten. Mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken. Frikadellen formen und diese in Öl braten.
2. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die passierten Tomaten zu den Zwiebeln geben und mit Salz und Cayennepfeffer leicht scharf abschmecken.
3. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen und mit Öl und gehackten Kräutern vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (451 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
552 kcal	22,8 g	68,1 g	24,4 g	4,7 mg	0,66 mg	121 µg	45,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
306 mg	129 mg	4,0 mg	12,6 g

Erbsenpüree mit feinen Karotten, Orangenfeldsalat mit Essig-Öl-Dressing und gerösteten Kernen (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Erbsenpüree

- 1 kg Erbsen grün TK
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,45 l Milch 1,5 % Fett

Feine Karotten

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

Orangen-Feldsalat

- 0,7 kg Orange geschält
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 0,3 kg Feldsalat geputzt
- 30 ml Walnussöl
- 30 ml Obstessig
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Sesam

1. Für das Püree die Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 4 Minuten garen und pürieren. Kartoffeln in Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen, mit der Milch zu einem cremigen Püree verrühren. Dann das Erbspüree untermischen.
2. Für die Karotten die fein gewürfelte Zwiebeln in Öl andünsten, die in ca. 2 mm dicke Scheiben geschnittene Karotten dazugeben, mit Mineralwasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel garen. Gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und etwas Zucker abschmecken.
3. Für den Orangen-Feldsalat die Orangenstücke, die Zwiebelwürfel mit dem Feldsalat und dem aus Walnussöl und Obstessig hergestelltem Dressing vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sesam und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne rösten und als Topping über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (736 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
511 kcal	15,8 g	79,9 g	17,9 g	4,8 mg	0,7 mg	188 µg	93,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
240 mg	148 mg	5,3 mg	16,1 g

Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse-Rindfleischragout (Tomaten, Porree, Karotten) (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Vollkorn-Spiralnudeln

0,75 kg Vollkorn-Spiralen

Gemüse-Rindfleischragout

1,14 kg Rindfleisch mager, aus der Keule
 90 ml Rapsöl
 0,3 kg Tomatenmark
 1 l Wasser
 0,2 kg Porree geputzt
 0,2 kg Karotten geschält
 0,2 kg Knollensellerie geputzt
 0,15 kg Tomaten getrocknet
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 1,3 kg Schältomaten
 7,5 g Zucker
 Rosmarin, Thymian
 Jodsalz, Pfeffer

1. Die Vollkorn-Spiralen in Salzwasser bissfest garen.
2. Für das Ragout die Rindfleischwürfel in Öl anbraten, Tomatenmark zufügen, mit Wasser ablöschen und das Fleisch ca. 45 Minuten schmoren.
 Die Porree-, Karotten-, Sellerie-, Tomaten- und Zwiebelwürfel sowie die Schältomaten dazugeben und nochmals ca. 20 Minuten garen. Mit Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (626 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
560 kcal	15,6 g	73,7 g	37,2 g	5,7 mg	0,8 mg	86 µg	35,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
132 mg	141 mg	6,6 mg	14,2 g

Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, dazu Kartoffelpüree (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Kichererbsen-Brokkoli-Ragout

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,5 kg Brokkoli geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 0,15 kg Paprikaschoten Konserve
- 0,5 kg Tomaten, Konserve
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 1,2 kg Kichererbsen Konserve
- 15 g Petersilienblatt frisch
- 0,4 kg Ricotta Magerstufe
- 1 g Kreuzkümmel
- Jodsalz, Pfeffer

Kartoffelpüree

- 1 kg Kartoffeln geschält
- 0,35 l Kuhmilch 1,5 % Fett
- 30 g Butter
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss getrocknet

1. Für das Ragout: Die Zwiebeln fein würfeln, Paprika ebenfalls in Würfel schneiden und Brokkoli in Röschen zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschoten aus der Konserve, Tomaten und Brühe unter das Gemüse rühren, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. schmoren. Kichererbsen unter die Gemüsepfanne mischen und erhitzen. Erneut abschmecken. Das Ragout portionieren und mit Ricotta-Flöckchen belegt und gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für das Kartoffelpüree: Die Kartoffeln kochen, noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen. Mit heißer Milch und Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
381 kcal	10,6 g	55,5 g	20,6 g	6,8 mg	0,3 mg	61 µg	113,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
218 mg	106 mg	4,7 mg	10,0 g

Käsespätzle (Emmentaler) und Kopfsalat mit Zitronen-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Käsespätzle

- 1 kg Weizenmehl Type 405
- 10 Eier
- 0,35 l Wasser
- Jodsalz
- 0,8 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,3 kg Emmentaler mind. 30 % Fett i. Tr.

Kopfsalat

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

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (397 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
643 kcal	21,7 g	83,6 g	29,8 g	3,4 mg	0,2 mg	99 µg	15 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
427 mg	50 mg	2,2 mg	5,1 g

**Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote
 in Tomatensoße mit Kartoffeln;
 Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere)
 (Woche 3; Tag 3)**

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Gefüllte Paprikaschote

- 2 kg Paprikaschoten geputzt
- 1 kg Champignons geputzt
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,8 kg Feta
- Basilikum
- Jodsalz, Pfeffer

Tomatensoße

- 1,5 kg Schältomaten
- 0,1 kg Schmand 20 % Fett
- 7,5 g Zucker
- Kräuter der Provence
- Jodsalz, Pfeffer

Kartoffeln

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- Jodsalz
- Petersilie frisch

Beerenobst

- 0,5 kg Erdbeeren geputzt
- 0,25 kg Heidelbeeren geputzt
- 0,25 kg Stachelbeeren geputzt
- 20 g Vanillezucker

1. Für die gefüllte Paprika die Schoten längs halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Champignonwürfel und kleine Zwiebelwürfel kurz in Öl anbraten. Zerbröselten Fetakäse und Basilikumblätter dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen und bei 150°C bei kombinierter Hitze im Kombidämpfer ca. 30 Minuten oder im Backofen bei 160°C ca. 40-45 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die Schältomaten erhitzen, mit Schmand verfeinern und mit Kräutern der Provence, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Kartoffeln zerkleinern, im Kombidämpfer oder Topf garen, leicht salzen und mit gehackter Petersilie garnieren.
4. Für den Nachtisch Erdbeeren je nach Größe schneiden und mit den Heidel- und Stachelbeeren und dem Vanillezucker mischen. Ziehen lassen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (862 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
581 kcal	25,8 g	64,5 g	25,9 g	8,9 mg	0,4 mg	169 µg	293,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
326 mg	121 mg	5,3 mg	13,4 g

Großer Salatteller (Blattsalate) mit Essig-Öl-Dressing, gebratene Champignons und Sonnenblumenkerne, Vollkornbrötchen; Pflaumenkompott mit Vanilleeis (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Großer Salatteller

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

Champignons

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

Vollkornbrötchen

- 0,8 kg Weizenvollkornbrötchen

Pflaumenkompott mit Vanilleeis

- 0,6 kg Pflaumen geputzt
- 30 g Zucker
- Zimt
- 0,4 kg Vanillecremeeis

1. Für den Salatteller die Mixsalate fein zupfen. Aus Traubenkernöl, Himbeeressig, Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mixen und über den Salat geben.
2. Für die Champignons diese vierteln und in Öl scharf bei 300°C in der Pfanne anbraten. Nach ca. 2 Minuten mit Balsamicoessig ablöschen, die Pilze sofort aus der Pfanne nehmen und die Mixsalate anrichten. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.
3. Die Vollkornbrötchen zu dem Salatteller reichen.
4. Für den Nachtisch Pflaumen vierteln und mit Zucker, Zimt und etwas Wasser weich dünsten. Zum Kompott eine Kugel Vanilleeis servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (583 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
589 kcal	28,0 g	68,2 g	23,2 g	10,4 mg	0,8 mg	128 µg	32,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
137 mg	160 mg	7,7 mg	14,0 g

Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten) mit Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Seelachsfilet in Tomatensoße

- 1 kg Seelachsfilet TK oder frisch
- 0,2 l Wasser
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 kg Tomatenmark
- 15 g Maisstärke
- 0,5 kg Porree geputzt
- 7,5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter der Provence

Backkartoffeln

- 2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Salat

- 0,5 kg Lollo bionda
- 35 ml Rapsöl
- 20 ml Weißer Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,25 kg Tomaten geputzt

1. Für den Fisch die Seelachsfilets salzen und auf ein GN-Blech oder in eine Auflaufform legen, mit Wasser und Milch aufgießen und im Kombidämpfer bis Kerntemperatur 72°C oder im Backofen bei 160 °C ca. 10 Minuten (Schwanzstücke) bzw. 13-15 Minuten (Mittelstücke) garen. Die Filets herausnehmen und den Fond mit Tomatenmark und etwas Stärke abbinden. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Kräutern der Provence abschmecken. Die Porreeringe auf einem GN-Blech in 2-3 Minuten bei 130°C kombinierter Hitze garen (oder im normalen Ofen ca. 7 Minuten bei 100°C) und auf den fertigen Fisch legen.
2. Die längs halbierten Kartoffeln mit Öl bepinseln und auf ein mit Salz, Pfeffer und Paprika gewürztes Backpapier (auf Gitter) legen. Im Kombidämpfer bei 180°C trockener Hitze ca. 40 Minuten oder im Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten backen.
3. Für den Salat den Lollo bionda zupfen, mit einem Dressing aus Öl, Weißem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer übergießen und mit gewürfelten Tomaten garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (487 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
365 kcal	10,2 g	46,4 g	23,0 g	4,4 mg	0,3 mg	101 µg	57,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
113 mg	91 mg	3,4 mg	5,5 g

Gebratenes Putenfilet, Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip (Mango, saure Sahne, Joghurt) (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Gebratenes Putenfilet

- 1 kg Putenbrustfilet
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz

Bandnudeln

- 0,9 kg Bandnudeln

Brokkoli

- 2 kg Brokkoli geputzt
- Jodsalz

Mango-Dip

- 0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,6 kg Joghurt 3,5 % Fett
- 0,15 kg Mango-Chutney
- Jodsalz, Pfeffer

1. Das Putenfleisch mit Salz würzen und im Öl von beiden Seiten braten bis es gar ist.
2. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
3. Die Brokkoliröschen ca. 3 Minuten im GN-Behälter im Kombidämpfer bei 100°C Dampf erhitzen oder im Topf in kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. Mit Salz würzen.
4. Für den Dip die saure Sahne und den Joghurt vermengen, mit dem Mango-Chutney, Salz und Pfeffer glatrühren und zu den Nudeln reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (535 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
555 kcal	16,4 g	67,2 g	37,3 g	2,5 mg	0,3 mg	75 µg	149,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
228 mg	81 mg	3,7 mg	8,5 g

**Pfannkuchen mit Beerenkompott (Brombeere, Blaubeere)
 Paprika-Romano-Salat mit Essig-Öl-Dressing**
 (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Pfannkuchen

- 0,8 kg Weizenmehl Type 1050
- 0,8 l Milch 1,5 % Fett
- 0,4 l Mineralwasser mit Kohlensäure
- 6 Eier
- 80 g Zucker
- Jodsalz
- 40 ml Rapsöl

Blaubeerkompott

- 0,4 l Johannisbeersaft
- 15 g Maisstärke
- 0,4 kg Blaubeeren TK
- 0,4 kg Brombeeren TK

Paprika-Romano-Salat

- 0,6 kg Romanosalat geputzt
- 0,2 kg rote Paprikaschoten geputzt
- 0,2 kg grüne Paprikaschoten geputzt
- 30 ml Olivenöl
- 15 ml Apfelessig
- 5 g Zucker
- Jodsalz

1. Für die Pfannkuchen das Mehl mit Milch und Mineralwasser glatrühren. Eier, Zucker und Salz zufügen, zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 30 Minuten quellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise abbacken.
2. Für das Beerenkompott den Johannisbeersaft aufkochen und mit angerührter Stärke etwas abbinden. Die aufgetauten Beeren unterheben. Das Kompott zu den Pfannkuchen reichen.
3. Für den Salat den Romanosalat zupfen und die fein gewürfelten Paprikaschoten hinzufügen. Ein Dressing aus Olivenöl, Apfelessig, Zucker und Salz herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (505 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
561 kcal	14,8 g	88,5 g	20,8 g	4,9 mg	0,5 mg	124 µg	81,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
249 mg	89 mg	4,4 mg	9,0 g

Curry-Gemüsereispfanne (Paprika, Erbsen, Zwiebeln) mit Ei, Gurkensalat mit klarem Dill-Dressing; (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Curry-Gemüsereispfanne

- 0,6 kg Vollkornreis
- Jodsalz, Curry, Cayennepfeffer
- 0,4 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Brokkoli geputzt
- 0,4 kg Staudensellerie geputzt
- 0,4 kg Erbsen TK
- 10 Eier
- Petersilie frisch, Schnittlauch frisch

Gurkensalat

- 0,8 kg Gurke geputzt
- 40 ml Rapsöl
- 30 ml Kräuteressig
- Dill frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Reispfanne den Reis mit Salz, Wasser und Cayennepfeffer in einen GN-Behälter geben, mit einem Deckel abdecken und ca. 20 Minuten bei 100°C Dampf im Kombidämpfer garen oder im Topf auf dem Herd mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen lassen, zur Seite ziehen und ausdämpfen lassen.
 Die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Paprikawürfel, Brokkoliröschen und geschnittenen Staudensellerie zufügen und ca. 3 Minuten dünsten. Erbsen hinzugeben und noch ca. 1 Minute dünsten.
 Die Eier hart kochen, pellen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Eiweiß gehackt zusammen mit dem Reis unter das Gemüse heben.
 Eigelb zerdrücken, mit den Kräutern mischen und beim Anrichten über die Reispfanne streuen.
2. Für den Salat Gurke in feine Scheiben hobeln, aus Salz, Pfeffer, Kräuteressig und Öl ein Dressing herstellen, gehackten Dill untermischen und ziehen lassen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
480 kcal	15,7 g	69,3 g	18,6 g	4,7 mg	0,4 mg	120 µg	84,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
142 mg	119 mg	4,7 mg	8,4 g

Vegetarischer Linseneintopf mit Backpflaumen, Dinkelbrötchen; Birne (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Linseneintopf

- 0,5 kg Linsen
- 0,35 kg Pflaumen
- 0,5 l Wasser
- 3 l Gemüsebrühe
- 1 kg Kartoffeln geschält
- 0,5 kg Karotten geschält
- 0,4 kg Knollensellerie geputzt
- 0,2 kg Porree geputzt
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- Petersilie, Thymian,
- 10 g Gekörnte Gemüsebrühe
- 70 ml Essig
- Jodsalz, Pfeffer

0,42 kg Dinkelbrötchen

Birne

1,2 kg Birnen

1. Für den Eintopf die Linsen und die Pflaumen getrennt über Nacht in Wasser einweichen. Das Gemüse in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, die Linsen und die Kartoffelwürfel zugeben und ca. 30 Minuten kochen lassen. Die Backpflaumen ebenfalls ca. 30 Minuten im Einweichwasser garen, in den Eintopf geben und den Eintopf würzen. Ein Brötchen dazu reichen.
2. Birne als Stückobst austeilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (910 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
572 kcal	11,2 g	105 g	21,3 g	3,3 mg	0,4 mg	135 µg	43,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
168 mg	124 mg	5,8 mg	17,6 g

Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Heringsfilets

1 kg Heringsdoppelfilets
 50 g Weizenmehl Type 405
 40 ml Rapsöl

Petersilienkartoffeln

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
 Petersilie frisch

Dillschmand

0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
 Dill frisch
 Jodsalz, Pfeffer

grüne Bohnen

2 kg grüne Bohnen TK
 Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

1. Die Heringsfilets mehlieren und in Öl bei 170°C in der Pfanne 2 Minuten von jeder Seite braten. Im Kombidämpfer bei kombinierter Hitze 72°C oder im Backofen bei 150 °C ca. 5 Minuten fertigbaren.
2. Die Kartoffeln halbieren und im Kombidämpfer bei 100°C Dampf oder im Salzwasser ca. 35 Minuten im Topf garen. Mit gehackter Petersilie garnieren.
3. Für den Dillschmand die saure Sahne und den Joghurt mit gehacktem Dill, Salz und Pfeffer glatrühren.
4. Die grünen Bohnen ca. 3 Minuten im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf 3 Minuten blanchieren. Danach mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (541 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
536 kcal	24,9 g	55,5 g	28,1 g	2,5 mg	0,3 mg	86 µg	52,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
265 mg	113 mg	3,9 mg	6,8 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal]	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	12220	10618	365	1408,6	512,4	102,7	9,2	2305	1769	5195	2299	94,1	216,9
1. Woche	5 Tage	3250	2659	86,9	357,6	132,6	27,1	2,3	534	447	1596	590	23,8	58,9
Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse, Reis (parboiled), Chinakohl-Tomaten-Salat	1	614	567	22,1	64,2	30,8	3,2	0,4	105	95	156	76	4,0	7,9
Vegetarische Moussaka mit Kräuterquark, Pfirsich	1	790	541	21,3	61,6	27,0	5,0	0,5	83	84	678	133	4,8	8,9
Linsen-Kartoffeleintopf, Kohlrabi-Radieschen-Salat	1	544	535	13,5	87,0	23,4	4,1	0,4	139	74	140	153	7,0	14,1
Mit Gemüse überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln	1	582	562	17,6	70,4	36,7	6,5	0,6	108	121	376	137	4,0	14,4
Kürbis-Kartoffel-Gulasch (vegetarisch), Himbeer-Joghurt-Keksdessert	1	720	470	14,2	74,2	14,8	8,7	0,3	97	73	245	89	3,9	13,5
2. Woche	5 Tage	3107	2647	95,7	342,5	130,3	23,7	2,8	669	399,2	1320	653	24,3	59,6
Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip, Aprikosen	1	610	522	16,9	65,1	30,2	4,9	0,4	98	157	205	126	4,2	9,0
Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat	1	684	501	24,5	55,6	20,5	3,5	0,4	177	68	437	109	4,2	7,7
Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und Vollkorn-Penne	1	451	522	22,8	68,1	24,4	4,7	0,6	121	45	306	129	4,0	12,6
Erbsenpüree mit feinen Karotten, Orangenfeldsalat mit Essig-Öl-Dressing	1	736	511	15,8	79,9	17,9	4,8	0,7	188	94	240	148	5,3	16,1
Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse-Rindfleischragout	1	626	560	15,6	73,7	37,2	5,7	0,8	86	36	132	141	6,6	14,2
3. Woche	5 Tage	2828	2561	96,3	318,3	122,5	33,9	2,1	558	510,8	1221	530	23,4	48,0
Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, dazu Kartoffelpüree	1	498	381	10,6	55,5	20,6	6,8	0,3	61	113,2	218	106	4,7	10,0
Käsespätzle mit Kopfsalat mit Zitronen-Öl-Dressing	1	397	643	21,7	83,6	29,8	3,4	0,2	99	14,8	427	50	2,2	5,1
Gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße, Beerenobst	1	862	581	25,8	64,5	25,9	8,9	0,4	169	293,1	326	121	5,3	13,4
Salatteller mit gebratenen Champignons, Vollkornbrötchen, Milchreis	1	583	589	28,0	68,2	23,2	10,4	0,8	128	32,6	137	160	7,7	14,0
Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat, Kiwi	1	487	365	10,2	46,5	23,0	4,4	0,3	101	57,0	113	91	3,4	5,6
4. Woche	5 Tage	3023	2703	83	385,6	126,2	17,9	2,0	541	411,8	1052	526	22,6	50,1
Gebratenes Putenfilet, Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip	1	535	555	16,4	67,2	37,3	2,5	0,3	75	149,6	228	81	3,7	8,5
Pfannkuchen mit Beerenkompott, Paprika-Romanosalat	1	505	561	14,8	88,5	20,8	4,9	0,5	124	81,8	249	89	4,4	9,0
Curry-Gemüsereispfanne mit Ei, Gurkensalat, Erdbeermilchshake	1	533	480	15,7	69,3	18,6	4,7	0,4	120	84,7	142	119	4,7	8,4
Mit Feta überbackene Gemüse-Kartoffelpfanne, Birne	1	910	572	11,2	105,0	21,3	3,3	0,4	135	43,7	168	124	5,8	17,6
Heringsfilet mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand, grünen Bohnen	1	541	536	24,9	55,5	28,1	2,5	0,3	86	52,1	265	113	3,9	6,8
Gesamt	20 Tage	12220	10618	365	1408,6	512,4	102,7	9,2	2305	1769	5195	2299	94,1	216,9