

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 1**

- Sekundarstufe -



www.schuleplussessen.de

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

Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat (Weißkohl, Tomate, Gurke, Eisbergsalat), Joghurt- und scharfer Tomatensoße	3
Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis; Beerenjoghurt.....	4
Spaghetti Bolognese (Vollkornspaghetti mit Hackfleischsoße, Paprika und Tomate), Quarkauflauf mit Erdbeeren.....	5
Seelachsfilet mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße; Apfelkompott	7
Champignonrisotto; Blattsalat mit Möhrenraspeln	8
Schweinekotelett mit Erbsen-Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln, Melone	9
Lachs aus dem Ofen mit Polenta, Brokkoli und Kräutersoße	10
Frikadellen mit Kartoffelpüree und Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat	11
Vollkornnudeln mit italienischem Pesto und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; Erdbeerjoghurt.....	12
Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Backpflaumen, Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie), Vollkornbrötchen, Blattsalat mit Joghurt-Dressing, Himbeershake.	13
Rindergemüsegulasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini) mit Kartoffeln und griechischem Salat	15
Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet) mit Naturreis und Gemüse (Brokkoli, Champignons, Sojasprossen in Sojasoße); Ananas.....	16
Hähnchenbrustfilet gebraten mit süß-saurem Dip, Pommes Frites und Paprikagemüse; Obstsalat (Melone, Apfel, Kiwi)	17
Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße; Apfel-Orangen-Möhren-Drink	18
Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing, Erdbeerjoghurt	19
Paprikaschote mit einer Füllung aus Rinderhackfleisch und Naturreis in Tomatensoße	20
Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen; Kirschmilchreis.....	21
Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark und Karotten-Apfel-Salat.....	22
Spinatlasagne, Kiwi	23
Westernpfanne (Rindfleisch, Kartoffeln, grüne Bohnen) mit Sauerrahmdip und Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Gurke, Apfel)	24
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe	25

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat (Weißkohl, Tomate, Gurke, Eisbergsalat), Joghurt- und scharfer Tomatensoße	Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis, mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis - Beerenjoghurt	Spaghetti Bolognese (Vollkornspaghetti mit Schweine- oder Rinderhackfleischsoße, Parmesan, Blattsalat mit Möhrenraspeln	Seelachsfilet, gebratener Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße - Apfelkompott	Champignonrisotto - Quarkauflauf mit Erdbeeren
Woche 2	Kalbs-oder Schweinekotelett, Erbsen-Möhrengemüse, Petersilienkartoffeln - Melone	Lachs aus dem Ofen, Polenta, Brokkoli, Kräutersoße	Frikadellen, Kartoffelpüree, Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat	Vollkornnudeln mit italienischem Pesto, Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping - Erdbeerjoghurt	Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Backpflaumen, Karotten, Knollensellerie, Porree, Kartoffeln), Blattsalat mit Joghurt-Dressing Himbeershake
Woche 3	Rindergemüsegulasch (Champignons, Zucchini), Kartoffeln, griechischer Salat (Eisberg, Paprika, Tomate, Feta, Oliven)	Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet), Naturreis, Sojasprossen-Brokkoli-Champignon-Gemüse - Ananas	Hähnchenbrustfilets mit süß-saurer Soße, Pommes Frites, Paprikagemüse - Obstsalat (Melone, Apfel, Kiwi)	Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße - Apfel-Orangen-Möhren-Drink	Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotaufwurf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing Erdbeerjoghurt
Woche 4	Paprikaschote gefüllt mit Rinderhackfleisch und Naturreis in Tomatensoße - Schokoladenjoghurt	Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen - Kirschmilchreis	Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark, Karotten-Apfel-Salat	Spinatlasagne - Kiwi	Westernpfanne (Kartoffeln, Rindfleisch, grüne Bohnen) mit Sauerrahmdip und Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Gurke, Apfel)

Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat (Weißkohl, Tomate, Gurke, Eisbergsalat), Joghurt- und scharfer Tomatensoße (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Döner

- 0,6 kg Putenbrust frisch
- 70 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 0,8 kg Weizenfladenbrot (2,5 Stück)
- 0,3 kg Weißkohl geputzt
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- 0,4 kg Gurken
- 0,15 kg Eisbergsalat geputzt

Joghurtsoße

- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 50 g Kräuter nach Wahl frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

Tomatensoße

- 30 ml Rapsöl
- 100 g Zwiebeln geschält
- 0,5 kg Tomaten passiert
- Jodsalz, Cayennepfeffer

1. Für den Döner die Putenbrust in feine Streifen schneiden, würzen und anbraten. Die Fladenbrote vierteln und eine Tasche hineinschneiden. Weißkohl in feine Streifen schneiden, Gurken und Tomaten in Scheiben und den Salat in Stücke schneiden.
2. Für die Joghurtsoße den Joghurt glatt rühren und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die passierten Tomaten zu den Zwiebeln geben und mit Salz und Cayennepfeffer leicht scharf abschmecken.
4. Das Fladenbrot zuerst mit dem Fleisch, anschließend mit der geschnittenen Rohkost befüllen, danach Joghurtsoße und Tomatensoße über das Gemüse geben. Den Döner 3 Minuten bei 160 °C trockener Hitze erwärmen. Zum Schluss den Eisbergsalat hineingeben und servieren.

Wird eine große Anzahl SchülerInnen gepflegt, ist es praktikabler die einzelnen Zutaten zum selber Befüllen auf Teller anzurichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (380 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
438 kcal	kJ 1837	15,9 g	53,6 g	22,0 g	4,0 mg	0,2 mg	74 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
43,6 mg	166 mg	58 mg	2,0 mg	5,6 g

Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis; Beerenjoghurt (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Chili sin Carne

- 0,2 kg Sojafleischzubereitung, Trockenprodukt
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Zwiebeln geschält
- 1 kg Paprikaschoten rot geputzt
- 0,4 kg Kidneybohnen, Konserve
- 0,4 kg Mais TK
- 80 ml Rapsöl
- 2 kg Schältomaten, Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano frisch
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

Naturreis

- 0,4 kg Reis ungeschält

Beerenjoghurt

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

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (795 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
601 kcal	kJ 2513	18,9 g	83,2 g	28,8 g	6,6 mg	0,5 mg	148 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
149,3 mg		483 mg	171 mg	5,5 mg	12,5 g		

Spaghetti Bolognese (Vollkornspaghetti mit Hackfleischsoße), Blattsalat mit Möhrenraspeln (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spaghetti

0,9 kg Vollkornspaghetti

Bolognese

0,6 kg Schweinehackfleisch* frisch

0,15 kg Zwiebeln geschält

0,8 kg Paprikaschoten geputzt

30 ml Rapsöl

2,1 kg Schältomaten

15 g Zucker

0,15 g Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.

Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Rosenpaprika

Blattsalat

0,3 kg Blattsalate geputzt

0,15 kg Karotten geschält

30 ml Balsamicoessig

40 ml Olivenöl

10 g Senf

Jodsalz, Pfeffer

20 g Petersilie frisch

1. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.
2. Für die Bolognese das Hackfleisch, die gewürfelte Zwiebeln und die gewürfelte Paprika in Öl anbraten. Die Schältomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Rosenpaprika, Zucker und den Kräutern abschmecken.
3. Für den Salat Blattsalate in mundgerechte Stücke zupfen und mit grob raspelten Karotten vermengen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen, über den Salat geben und mit gehackter Petersilie garnieren.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (601 g) mit **Schweinehackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
621 kcal	kJ 2595	25,5 g	74,3 g	29,3 g	5,9 mg	0,9 mg	89 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
123,7 mg	325 mg	146 mg	5,3 mg	14,1 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (601 g) mit **Rinderhackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
589 kcal	kJ 2463	21,4 g	74,4 g	30,4 g	5,9 mg	0,7 mg	89 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
123,7 mg	325 mg	144 mg	5,9 mg	14,1 g

Seelachsfilet mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße; Apfelkompott (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Seelachsfilet

- 1 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 100 g Weizenmehl Type 1050
- 60 ml Rapsöl
- Jodsalz

Blumenkohl

- 2 kg Blumenkohl geputzt
- 50 ml Rapsöl
- 0,3 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Kartoffeln

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- Jodsalz

Basilikumsoße

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 50 g Weizenmehl Type 1050
- 1 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Basilikum frisch
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Apfelkompott

- 1 kg Äpfel

1. Das Seelachsfilet waschen, säuern und salzen, mehlieren und von beiden Seiten braten.
2. Die Blumenkohlröschen in feine Scheiben schneiden, in einer Pfanne etwa 3 Minuten anbraten und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer leicht scharf abschmecken. Gemüsebrühe angießen und fertigaren.
3. Die Kartoffeln klein schneiden und dämpfen oder in Salzwasser kochen.
4. Für die Basilikumsoße die Zwiebeln in Öl anschwitzen, mit dem Mehl bestäuben und mit der Milch eine Mehlschwitze herstellen. Das gewaschene Basilikum in die Soße geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.
5. Für das Apfelkompott die Äpfel entkernen, in Stücke schneiden, dünsten und pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (740 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
601 kcal	kJ 2512	21,3 g	73,8 g	32,2 g	5,0 mg	0,5 mg	110 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
142,7 mg		203 mg	115 mg	3,6 mg	11,4 g		

Champignonrisotto; Quarkauflauf mit Erdbeeren (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Champignonrisotto

- 150 g Zwiebeln geschält
- 50 g Butter
- 0,65 kg Reis parboiled
- 2 l Gemüsebrühe
- 1 kg Champignons geputzt
- 150 g Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr

Quarkauflauf

- 2 Eier
- 0,5 kg Magerquark
- 50 g Weichweizengrieß
- 700 g Zucker
- Zimt
- 20 ml Rapsöl
- 0,5 kg Erdbeeren frisch oder TK

1. Für das Risotto die gewürfelten Zwiebeln in der Butter anschwitzen. Den Rundkornreis zugeben und ebenfalls anschwitzen. Etwas von der Gemüsebrühe angießen, köcheln lassen und umrühren. Immer wieder etwas Brühe angießen, bis der Reis außen weich und innen bissfest ist. Nach etwa 20 Minuten die in Scheiben geschnittenen Champignons hinzufügen. Geriebenen Parmesan zugeben und mit Salz, Pfeffer und Küchenkräutern abschmecken.
2. Für den Quarkauflauf Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelb mit Quark, Grieß, Zucker und Zimt verrühren. Zuletzt den Eischnee unterheben und die Masse in eine mit Öl gefettete Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 20 bis 25 Minuten backen. Die Erdbeeren putzen und separat dazu reifen oder TK-Erdbeeren pürieren und als Soße zum Auflauf reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (531 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
540 kcal	kJ 2258	16,0 g	75,6 g	25,2 g	1,6 mg	0,3 mg	93 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
46,0 mg	297 mg	98 mg	3,1 mg	6,7 g

Schweinekotelett mit Erbsen-Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln, Melone (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Schweinekotelett**

- 0,875 kg Schweinekotelett* frisch
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Erbsen-Möhrengemüse

- 0,5 kg Erbsen TK
- 1,5 kg Karotten geschält
- 50 g Weizenmehl Type 1050
- 50 g Margarine
- 1 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Petersilienkartoffeln

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 20 g Petersilie frisch

Melone***

- 1,2 kg Melone

1. Das Schweinekotelett in einer Pfanne von beiden Seiten in Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Kombidämpfer bei 75° C fertigdampfen.
2. Für das Gemüse die Erbsen und Karottenscheiben bissfest dämpfen. Aus Mehl und Margarine eine Mehlschwitze herstellen, mit Milch ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit dem Erbsen-Möhrengemüse vermengen.
3. Die Kartoffeln klein schneiden, dämpfen und vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.
4. Die Melone in Stücke oder Scheiben schneiden und kühl servieren.

*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz von 1,4 kg Kalbskotelett.

**Alternativ kann auch dieselbe Menge Schweinemedallion bzw. Putenmedallion eingesetzt werden.

***Alternativ kann auch dieselbe Menge saisonales Frischobst angeboten werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (707 g) mit **Schweinekotelett**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
571 kcal	kJ 2383	16,0 g	75,5 g	34,0 g	2,3 mg	0,9 mg	92 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
50,7 mg	203 mg	116 mg	5,2 mg	10,4 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (707 g) mit **Kalbskotelett**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
576 kcal	kJ 2405	17,6 g	75,5 g	31,8 g	2,2 mg	0,5 mg	99 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
50,7 mg	203 mg	116 mg	5,6 mg	10,4 g

Lachs aus dem Ofen mit Polenta, Brokkoli und Kräutersoße (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Lachs

0,875 kg Lachsfilet frisch oder TK
 30 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Polenta

1 l Wasser
 0,2 kg Maisgrieß
 Jodsalz
 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

Brokkoli

1,5 kg Brokkoli geputzt

Kräutersoße

0,15 kg Zwiebeln geschält
 50 g Margarine
 50 g Weizenmehl Type 405
 0,4 l Gemüsebrühe
 0,4 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 l Sahne 30 % Fett
 50 g Küchenkräuter frisch oder TK
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Das Lachsfilet auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Öl bestreichen und Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei ca. 200° Umluft 4 bis 5 Minuten backen (bei dickeren Filetscheiben verlängert sich die Garzeit).
2. Das Wasser erhitzen, Maisgrieß und Salz in das kochende Wasser einrühren und noch einmal aufkochen lassen. Topf von der Herdplatte nehmen und quellen lassen. Den Parmesan reiben und unterheben.
3. Die Brokkoliröschen bissfest dämpfen.
4. Für die Kräutersoße die Zwiebelwürfel in der Margarine anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe und Milch eine Mehlschwitze herstellen. Die Sahne einfließen lassen und Kräuter nach Wahl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Muskatnuss abschmecken.
- 5.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (483 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
479 kcal	kJ 2004	26,7 g	33,1 g	29,7 g	3,8 mg	0,3 mg	84 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
120,4 mg	296 mg	64 mg	1,9 mg	6,4 g

Frikadellen mit Kartoffelpüree und Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Frikadellen

- 0,8 kg Rinder-Hackfleisch frisch
- 3 Altbackene Brötchen
- 2 Eier
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 30 g Senf
- 30 g Tomatenketchup
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika

Kartoffelpüree

- 1,8 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,54 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Butter
- Jodsalz, Muskatnuss

Kohlrabi

- 1,4 kg Kohlrabi geputzt

Soße

- 100 g Bratensoße, Trockenpulver
- 1 l Trinkwasser

Rote Beete-Apfel-Salat

- 0,7 kg Rote Beete geputzt
- 0,7 kg Äpfel geputzt
- 50 ml Essig
- 20 g Honig
- 30 ml Walnussöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Frikadellen die altbackenen Brötchen in Wasser einweichen. Aus dem Hackfleisch, den ausgedrückten Brötchen, den Eiern, Zwiebelwürfeln, Senf und Tomatenketchup eine Masse herstellen und mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen. Aus der Masse Frikadellen formen und bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.
2. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln heiß zerstampfen. Milch und Butter in die noch heiße Kartoffelmasse geben und cremig schlagen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
3. Den Kohlrabi in Stifte schneiden und bissfest dämpfen.
4. Die Bratensoße nach Packungsanleitung zubereiten.
5. Für den Rote Beete-Apfel-Salat die Rote Beete fein hobeln. Den Apfel ebenfalls hobeln und mit der Roten Beet und einem Dressing aus Essig, Honig, Walnuss- und Rapsöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
586 kcal	kJ 2447	19,1 g	76,3 g	29,0 g	1,9 mg	0,6 mg	169 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
112,9 mg	217 mg	146 mg	5,4 mg	8,5 g

Vollkornnudeln mit italienischem Pesto und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; Erdbeerjoghurt (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Vollkornnudeln

0,9 kg Vollkornteigwaren

Pesto

0,125 kg Italienische Kräutermischung TK

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

80 ml Sonnenblumenöl

Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping

0,1 kg Rucola geputzt*

0,7 kg Cocktailtomaten geputzt

100 g Parmesan mind.30 % Fett i.Tr

Erdbeerjoghurt

1,2 kg Joghurt 1,5 % Fett

0,8 kg Erdbeeren geputzt

50 g Zucker

80 g Haferflocken

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

*Alternativ zu Rucola eignet sich frischer oder tiefgekühlter Blattspinat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (442 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
558 kcal	kJ 2337	17,7 g	79,6 g	24,3 g	6,2 mg	0,6 mg	84 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
31,5 mg	429 mg	123 mg	3,5 mg	11,4 g

Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Backpflaumen, Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie, Porree) mit Vollkornbrötchen und Blattsalat mit Joghurt-Dressing, Himbeershake (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Linseneintopf

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

- 10 Vollkornbrötchen

Blattsalat

- 0,3 kg Blattsalat nach Wahl geputzt
- 250 g Joghurt 1,5 % Fett
- 40 ml Rapsöl
- 20 ml Zitronensaft
- 10 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

Himbeershake

- 1,2 l Milch 1,5 % Fett
- 0,3 kg Himbeeren, TK, gegart
- 40 g Honig
- 15 ml Zitronensaft

1. Für den Eintopf die Linsen und die Pflaumen getrennt über Nacht in Wasser einweichen. Die Linsen in der Gemüsebrühe und dem Einweichwasser ca. 45 Minuten kochen. Kartoffelwürfel hinzufügen. Das Gemüse dazugeben und den Eintopf abschmecken. Die Backpflaumen ebenfalls ca. 30 Minuten im Einweichwasser garen, in den Eintopf geben und den Eintopf würzen. Pro Person ein Vollkornbrötchen dazu reichen.
2. Für den Blattsalat die Salatblätter in Stücke schneiden. Aus den angegebenen Zutaten ein Dressing herstellen und vor dem Servieren über den Salat geben. Die Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über den Salat streuen.
3. Für den Shake die Himbeeren kurz aufkochen lassen. Dann mit den anderen Zutaten in einem Mixer zu einem Shake vermischen.

*Backpflaumen können bei fehlender Akzeptanz durch Erhöhung der Kartoffel- oder Karottenmenge ersetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (962 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
509 kcal	kJ 2124	12,8 g	81,4 g	23,5 g	3,4 mg	0,4 mg	135 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
49,4 mg	332 mg	139 mg	6,3 mg	15,3 g

Rindergemüseglasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini) mit Kartoffeln und griechischem Salat (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Rindergulasch

- 0,7 kg Rindergulasch frisch
- 0,4 kg Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 2,5 l Gemüsebrühe
- 0,8 kg Champignons geputzt
- 1 kg Zucchini geputzt
- 90 g Weizenstärke
- Thymian, frisch
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Kartoffeln

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Griechischer Salat

- 0,25 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,3 kg Tomaten geputzt
- 60 g Oliven
- 100 g Zwiebeln geschält
- 0,25 kg Feta
- 50 ml Essig
- 50 ml Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer

Griechischer Salat - auch griechischer Bauernsalat genannt - ist der traditionelle Salat aus Griechenland. Typische Zutaten sind Oliven, Feta, Zwiebeln und ein Dressing aus Öl mit Essig oder Zitronensaft.

1. Für das Rindergulasch das Fleisch und die Zwiebelwürfel anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 2 Stunden lang schmoren lassen. Die Champignons (geviertelt oder in Scheiben geschnitten) nach 90 Minuten dazugeben. Mit Weizenstärke binden und mit Thymian und den Gewürzen abschmecken. Die in Scheiben geschnittenen Zucchini am Ende der Kochzeit zugeben und bissfest garen.
2. Die Kartoffeln klein schneiden und dämpfen.
3. Für den Salat Eisbergsalat, Paprika, Tomaten, Oliven, Zwiebeln und Feta klein schneiden. Aus Essig und Olivenöl ein Dressing herstellen, dieses mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
571 kcal	kJ 2385	25,2 g	58,0 g	31,0 g	4,5 mg	0,5 mg	120 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
102,2 mg		238 mg	110 mg	6,5 mg	9,5 g		

Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet) mit Naturreis und Gemüse (Brokkoli, Champignons, Sojasprossen in Sojasoße); Ananas, frisch (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Wirsingfischroulade*

1 kg Wirsing geputzt
 0,875 kg Seelachsfilet frisch oder TK
 30 ml Zitronensaft
 Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,6 kg Reis ungeschält

Gemüse

0,7 kg Brokkoli geputzt
 0,4 kg Champignons geputzt
 50 ml Rapsöl
 0,2 l Gemüsebrühe
 70 ml Sojasoße
 40 g Weizenstärke
 0,3 kg Sojasprossen geputzt
 Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Frische Ananas**

1 kg Ananas** geputzt

1. Für die Wirsingfischrouladen die Wirsingblätter kurz in heißem Wasser blanchieren und große Blätter (je nach Größe 10-20 Stück) für die Rouladen beiseitelegen. Die restlichen Blätter in Streifen schneiden.
 Die Fischfilets auf die Wirsingblätter legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen aufrollen, mit Holzstäbchen fixieren und in etwas Gemüsebrühe ca. 15-20 Minuten dünsten.
2. Den Naturreis bissfest dämpfen.
3. Für das Gemüse die Brokkoliröschen und in Scheiben geschnittenen Champignons mit den Wirsingstreifen anbraten. Anschließend Gemüsebrühe angießen, Sojasoße zugeben und mit der Stärke binden. Sojasprossen hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Die Ananas klein schneiden und portionsweise verteilen.

*Alternativ kann der Seelachs als gedünstetes Filet angeboten werden, und der Wirsing in Streifen geschnitten zum Gemüse gegeben werden.

**Alternativ können auch andere Obstsorten, wie z.B. Bananen oder Äpfel mariniert werden.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
534 kcal	kJ 2238	11,9 g	79,5 g	30,3 g	5,2 mg	0,4 mg	93 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
98,2 mg	140 mg	146 mg	4,6 mg	9,2 g

Hähnchenbrustfilet gebraten mit süß-saurem Dip, Pommes Frites und Paprikagemüse; Obstsalat (Melone, Apfel, Kiwi) (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Hähnchenbrustfilets

1 kg Hähnchenbrustfilet frisch oder TK
 Jodsalz , Pfeffer
 40 ml Rapsöl

Dip

80 g Zucker
 0,125 l Essig
 0,8 kg Schältomaten
 Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Pommes Frites

1 kg Backofen-Pommes Frites
 30 ml Rapsöl
 Jodsalz, Paprika edelsüß

Paprikagemüse

1,5 kg Paprikaschoten geputzt
 0,3 kg Zwiebeln geschält
 30 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Obstsalat*

0,3 kg Zuckermelone geputzt
 0,3 kg Äpfel geputzt
 0,3 kg Kiwis geschält
 30 ml Orangensaft

1. Die Hähnchenbrustfilets würzen und in Öl braten. Im Kombidämpfer bis zu einer Kerntemperatur von 75°C fertiggaren.
2. Für die süß-saure Soße den Zucker karamellisieren. Mit Essig ablöschen, die pürierten Schältomaten hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und über die Hähnchenbrustfilets geben.
3. Die Pommes Frites im Kombidämpfer ca. 12-14 Minuten bei 180°C backen und mit Öl, Salz und Paprikapulver vermengen.
4. Für das Paprikagemüse die Paprikaschoten in Streifen, die Zwiebeln in Ringe schneiden, in Öl anbraten und anschließend würzen.
5. Für den Obstsalat das Obst kleinschneiden und mit dem Orangensaft vermengen.

*Alternativ können auch andere Obstsorten verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (554 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
459 kcal	kJ 1917	16,5 g	54,3 g	24,4 g	7,1 mg	0,3 mg	129 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
235,2 mg	88 mg	78 mg	2,9 mg	7,8 g

Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße; Apfel-Orangen-Möhren-Drink (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kartoffelaufbau

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 1,1 kg Brokkoli geputzt
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- 0,2 kg Zwiebeln geschält

Béchamelsoße

- 70 ml Rapsöl
- 70 g Weizenmehl Type 405
- 0,5 l Wasser
- 0,7 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,3 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i.Tr.

Ursprünglich ist eine **Béchamelsoße** eine helle Soße aus Milch, Fett und Mehl, die meist zu Gemüse, Kartoffeln oder Eierspeisen serviert wird.

Apfel-Orange-Möhren-Drink*

- 0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,25 l Apfelsaft
- 0,25 l Orangensaft
- 0,5 l Möhrensaft
- 20 ml Kürbiskernöl

1. Für den Auflauf die Kartoffeln dämpfen, in Scheiben schneiden und das Gemüse würfeln. Kartoffeln und Gemüse in eine Auflaufform schichten.
2. Für die Béchamelsoße das Öl erhitzen, mit dem Mehl anschwitzen und mit Milch und Wasser aufgießen. Etwa 10 Minuten unter Rühren kochen lassen und anschließend würzen. Die Soße über das Gemüse verteilen, mit dem Käse bestreuen und bei 200°C Umluft ca. 25 Minuten backen.
3. Für den Apfel-Orange-Möhren-Drink den Joghurt mit den Säften und dem Kürbiskernöl mit einem Pürierstab oder Mixer gut vermengen.

*Alternativ ist das Angebot eines Blattsalates mit Essig-Öl-Dressing oder eines Apfel-Karotten-Salates möglich, ohne dass die Nährstoffoptimierung beeinträchtigt wird.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (707 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
511 kcal	kJ 2138	20,6 g	60,0 g	22,7 g	3,2 mg	0,3 mg	82 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
131,9 mg	673 mg	104 mg	3,1 mg	7,0 g

Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Arme-Ritter-Auflauf

- 0,7 kg Altbackene Vollkornbrötchen oder altbackenes Vollkorntoast
- 0,8 kg Magerquark
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 6 Eier
- 0,12 kg Zucker
- 50 g Vanillezucker
- Zimt
- 50 g Rosinen
- 50 g Mandelblätter
- 50 g Butter
- 0,8 kg Apfelmus

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

Orangen-Feldsalat*

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

Erdbeerjoghurt

- 1,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,5 kg Erdbeeren, frisch
- 80 g Zucker
- 20 ml Zitronensaft

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

*Alternativ kann statt des Feldsalates Chinakohl oder andere Blattsalate wie z.B. Eisbergsalat eingesetzt werden.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
690 kcal	kJ 2892	17,7 g	104,0 g	30,0 g	3,7 mg	0,4 mg	159 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
77,3 mg	369 mg	138 mg	4,9 mg	9,9 g

Paprikaschote mit einer Füllung aus Rinderhackfleisch und Naturreis in Tomatensoße (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Paprikaschote

- 0,6 kg Reis ungeschält
- 2 kg Paprikaschoten frisch geputzt
- 0,86 kg Rinderhackfleisch frisch
- 0,1 kg Quark 20 % Fett i.Tr
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 50 g Senf
- 50 g Tomatenketchup
- 20 g Bärlauch frisch
- Jodsalz ,Pfeffer ,Rosenpaprika

Tomatensoße

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

1. Für die gefüllte Paprika den Reis bissfest garen. Die „Deckel“ der Paprikaschoten abschneiden, so dass diese befüllt werden können.
 Das Hackfleisch mit Quark, Zwiebelwürfeln, Senf und Ketchup vermengen und mit Pfeffer, Salz, Rosenpaprika und geschnittenem Bärlauch würzen.
 2/3 des Reises zum Hackfleisch geben und gut vermengen. Anschließend die Masse in die Paprikaschoten füllen und den Deckel wieder aufsetzen. Die Paprikaschoten in der Tomatensoße bei 170°C Umluft ca. 30-35 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die Zwiebeln anschwitzen, die passierten Tomaten zufügen und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.
3. Den restlichen Reis als Beilage zur Paprikaschote reichen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
533 kcal	kJ 2229	16,4 g	70,8 g	28,1 g	7,7 mg	0,4 mg	118 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
212,0 mg	76 mg	138 mg	5,8 mg	7,4 g

Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen; Kirschmilchreis

(Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spargelsuppe*

60 ml Rapsöl
 60 g Weizenmehl Type 1050
 1,5 kg Spargel* frisch geschält
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 10 ml Rapsöl
 3 l Gemüsebrühe
 0,2 l Sahne 10 % Fett
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 20 g Maisstärke
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffel-Käse-Klößchen

0,6 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 60 g Weizenmehl Type 1050
 0,2 kg Schnittkäse 45 % Fett i.Tr.
 10 g Maisstärke
 2 Eier
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Kirschmilchreis

0,15 kg Rundkornreis, roh
 1,0 l Milch 1,5 % Fett
 0,5 kg Kirschen frisch oder TK
 80 g Zucker
 Zimt

1. Für die Spargelsuppe aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und erkalten lassen. Die Spargelstangen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, mit der Gemüsebrühe aufgießen, die Spargelstücke ca. 10 Minuten in der Brühe garen. Die Spargelstücke herausnehmen und beiseite stellen. Die Mehlschwitze in die Brühe einrühren und kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sahne dazugeben und die Suppe mit Stärke binden. Zum Schluss die Spargelstücke in die Suppe geben.
2. Für die Kartoffel-Käse-Klößchen die gegarten Kartoffeln heiß pressen, mit Mehl, Stärke und Käse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Eier unterheben, wenn die Masse etwas abgekühlt ist. Klößchen formen und in heißem Wasser garziehen lassen.
3. Die Klößchen und die Spargelspitzen vor dem Servieren zu der Suppe geben.
4. Für den Milchreis den Rundkornreis in der Milch aufkochen, 5 Minuten unter Rühren weiterkochen und anschließend ca. 25-30 Minuten quellen lassen. Die Kirschen gegen Ende der Garzeit zugeben und mit Zucker abschmecken. Den Milchreis mit etwas Zimt garnieren.

*Alternativ können auch andere Gemüsesorten wie z.B. Blumenkohl oder Brokkoli verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (802 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
560 kcal	kJ 2338	23,7 g	68,4 g	20,7 g	5,9 mg	0,4 mg	179 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
55,1 mg	446 mg	101 mg	3,0 mg	7,4 g

Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark und Karotten-Apfel-Salat (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Fischburger

- 0,6 kg Roggenbrötchen
- 50 ml Rapsöl
- 0,6 kg Makrelenfilets frisch* oder Sardinenfilets frisch
- 50 g Tomatenketchup
- 40 g Remoulade 50 % Fett
- 0,15 kg Tomaten geputzt
- 140 g Gewürzgurken
- 50 g Eisbergsalat geputzt

Kartoffelecken

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

Kräuterquark

- 0,6 kg Quark < 10 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß
- Küchenkräuter frisch oder TK

Karotten-Apfel-Salat

- 0,4 kg Karotten geschält
- 0,1 kg Äpfel geputzt
- 10 ml Zitronensaft
- 20 ml Essig
- 20 ml Rapsöl
- 100 g Joghurt 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Fischburger die Brötchen halbieren. Auf die untere Brötchenhälfte das in Öl gebratene Fischfilet legen, darauf Tomatenketchup und Remoulade, die Tomaten- und Gurkenscheiben und den Salat schichten. Obenauf die obere Brötchenhälfte legen.
2. Für die Kartoffelecken die Kartoffeln der Länge nach vierteln. Öl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen und die Kartoffelecken damit bestreichen. Im Backofen bei 180° ca. 30 Minuten backen.
3. Für den Kräuterquark den Quark glattrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Küchenkräutern abschmecken.
4. Für den Salat die Karotten und den Apfel raspeln, mit Zitronensaft, Essig, Öl und Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Alternativ können auch 0,8 kg panierte Fischfrikadellen TK verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (435 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
576 kcal	kJ 2407	21,3 g	69,0 g	28,6 g	3,9 mg	0,4 mg	45 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
29,9 mg	179 mg	93 mg	3,7 mg	7,1 g

Spinatlasagne, Kiwi

(Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Tomatensoße

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

Béchamelsoße

50 g Maisstärke
 1,2 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Spinatlasagne

0,25 kg Zwiebeln geschält
 20 ml Rapsöl
 2,5 kg Blattspinat frisch oder TK
 0,7 kg Lasagneplatten
 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer

Kiwi

0,5 kg Kiwi

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (792 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
484 kcal	kJ 2025	11,2 g	72,3 g	25,9 g	6,7 mg	0,4 mg	343 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
127,1 mg	682 mg	246 mg	11,4 mg	12,3 g

Westernpfanne (Rindfleisch, Kartoffeln, grüne Bohnen) mit Sauerrahmdip, Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Gurke, Apfel) (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Westernpfanne

- 0,9 kg Rinderkochfleisch, z.B. Rinderbug
- 2,5 kg Kartoffeln festkochend
- 15 ml Rapsöl
- 1 kg Grüne Bohnen TK
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer

Sauerrahmdip

- 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,25 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 g Zucker
- 50 g Küchenkräuter frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer,

Salatteller

- 0,3 kg Blattsalat geputzt
- 0,5 kg Karotten geschält
- 0,9 kg Tomaten geputzt
- 0,5 kg Mais Konserve
- 0,5 kg Äpfel geputzt
- 50 ml Rapsöl
- 60 ml Essig
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

1. Das Rindfleisch in dünner Brühe ca. 2 Stunden weich kochen. Erkalten lassen und in Scheiben oder Rauten schneiden.
2. Die gewaschenen Kartoffeln halbieren und mit etwas Öl im Kombidämpfer etwa 30 Minuten garen. Grüne Bohnen hinzufügen und weitere 5 Minuten garen. Rindfleisch unterheben und kräftig würzen.
3. Für den Sauerrahmdip saure Sahne und Quark glattrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern nach Wahl abschmecken.
4. Für den Salatteller den Blattsalat zupfen, die Karotten, Tomaten, Gurke und Äpfel in Stücke schneiden und einen Salatteller anrichten. Aus Olivenöl und Essig ein Dressing herstellen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (762 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
573 kcal	kJ 2397	19,0 g	72,7 g	31,8 g	3,3 mg	0,4 mg	123 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
83,9 mg		203 mg	120 mg	5,8 mg	9,9 g		

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge	Energie	Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast	
		[g]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	t [g]	
Gesamt	20 Tage	13173	10995	45974	373,4	1415,4	551,6	92,2	9,1	2469	2023	6224	2450	93,5	189,1
1. Woche	5 Tage	3047	2801	11715	97,6	360,5	137,6	23,4	2,4	514	505,3	1474	588	19,5	50,3
Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat, scharfe Tomatensoße	1	380	438	1837	15,9	53,6	22,0	4,0	0,2	74	43,6	166	58	2,0	5,6
Chili sin Carne, Naturreis, Beerenjoghurt	1	795	601	2513	18,9	83,2	28,8	6,6	0,5	148	149,3	483	171	5,5	12,5
Vollkornspaghetti Bolognese, Quarkauflauf mit Erdbeeren	1	601	621	2595	25,5	74,3	29,3	5,9	0,9	89	123,7	325	146	5,3	14,1
Seelachsfilet, Blumenkohl, Kartoffeln, Apfelpommes	1	740	601	2512	21,3	73,8	32,2	5,0	0,5	110	142,7	203	115	3,6	11,4
Champignonrisotto, Blattsalat	1	531	540	2258	16,0	75,6	25,2	1,6	0,3	93	46,0	297	98	3,1	6,7
2. Woche	5 Tage	3336	2703	11293	92,3	345,9	140,5	17,6	2,8	564	364,9	1477	588	22,3	52,0
Schweinekotelett, Erbsen-Möhren-Gemüse, Kartoffeln, Melone	1	707	571	2383	16,0	75,5	34,0	2,3	0,9	92	50,7	203	116	5,2	10,4
Lachs, Polenta, Brokkoli, Kräutersoße	1	483	479	2004	26,7	33,1	29,7	3,8	0,3	84	120,4	296	64	1,9	6,4
Frikadellen, Kartoffelpüree, Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat	1	742	586	2447	19,1	76,3	29,0	1,9	0,6	169	112,9	217	146	5,4	8,5
Vollkornnudeln mit Rucola-Pesto, Erdbeerjoghurt	1	442	558	2337	17,7	79,6	24,3	6,2	0,6	84	31,5	429	123	3,5	11,4
Vegetarischer Linseneintopf, Blattsalat, Himbeershake	1	962	509	2124	12,8	81,4	23,5	3,4	0,4	135	49,4	332	139	6,3	15,3
3. Woche	5 Tage	3388	2765	11570	91,9	355,8	138,4	23,7	1,9	583	644,8	1508	576	22,0	43,4
Rindergulasch mit Kartoffeln, griechischer Salat	1	871	571	2385	25,2	58,0	31,0	4,5	0,5	120	102,2	238	110	6,5	9,5
Wirsingfischrolade, Naturreis, Gemüse, Ananas	1	611	534	2238	11,9	79,5	30,3	5,2	0,4	93	98,2	140	146	4,6	9,2
Hähnchenbrustfilet, Dip, Pommes, Paprika, Obstsalat	1	554	459	1917	16,5	54,3	24,4	7,1	0,3	129	235,2	88	78	2,9	7,8
Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf, Apfel-Orangen-Möhren-Drink	1	707	511	2138	20,6	60,0	22,7	3,2	0,3	82	131,9	673	104	3,1	7,0
Arme-Ritter-Auflauf, Orangen-Feldsalat, Erdbeerjoghurt	1	645	690	2892	17,7	104,0	30,0	3,7	0,4	159	77,3	369	138	4,9	9,9
4. Woche	5 Tage	3402	2726	11396	91,6	353,2	135,1	27,5	2,0	808	508,0	1765	698	29,7	44,1
Gefüllte Paprikaschote (Hackfleisch, Naturreis), Tomatensoße	1	611	533	2229	16,4	70,8	28,1	7,7	0,4	118	212,0	76	138	5,8	7,4
Spargelsuppe mit Klößchen, Kirschmilchreis	1	802	560	2338	23,7	68,4	20,7	5,9	0,4	179	55,1	446	101	3,0	7,4
Fischburger mit Kartoffelecken, Kräuterquark, Karotten-Apfel-Salat	1	435	576	2407	21,3	69,0	28,6	3,9	0,4	45	29,9	179	93	3,7	7,1
Spinatlasagne, Kiwi	1	792	484	2025	11,2	72,3	25,9	6,7	0,4	343	127,1	682	246	11,4	12,3
Westernpfanne mit Sauerrahmdip und Salatteller	1	762	573	2397	19,0	72,7	31,8	3,3	0,4	123	83,9	203	120	5,8	9,9
Aus dem Verzehr:	20 Tage	13173	10995	45974	373,4	1415,4	551,6	92,2	9,1	2469	2023	6224	2450	93,5	189,1