

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan **Nr. 1** - Sekundarstufe



Schule + Essen = Note

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

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan.....	2
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 Vollkornreis	4
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen	5
Seelachsfilet mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße (Basilikum, Milch); Apfel	6
Champignonrisotto; Quarkauflauf mit Erdbeeren	7
Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße, Banane	8
Lachs aus dem Ofen mit Polenta, Brokkoli und Tomatensoße	9
Frikadellen (Rind/Schwein) mit Kartoffelpüree und Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat mit Essig-Öl-Dressing.....	10
Vollkornnudeln mit italienischem Pesto (italienische Kräuter, Parmesan, Olivenöl) und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; Tomatensalat mit Balsamicodressing	11
Vegetarischer Linseneintopf (Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie) mit Backpflaumen, Blattsalat mit Joghurt-Dressing	12
Rindergemüsegulasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini) mit Kartoffeln und griechischem Salat (Paprika, Tomate, Feta) mit Essig-Öl-Dressing.....	13
Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet) mit Vollkornreis und Gemüse (Brokkoli, Champignons, Sojasprossen in Sojasoße); Ananas	14
Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot	15
Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße (Milch, Emmentaler); Apfel-Orangen-Möhren-Drink	16
Spaghetti mit vegetarischer Walnuss-Bolognese (Champignons, Möhren, Tomaten) Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing	17
Paprikaschote mit einer Füllung aus Rinderhackfleisch und Vollkornreis in Tomatensoße	18
Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen und Vollkornbrötchen; Melone	19
Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark und Karotten-Apfel-Salat mit Joghurt-Dressing.....	20
Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta), Kiwi.....	21
Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis, Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Gurke) mit Essig-Öl-Dressing.....	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe	23

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

Übersicht 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 Vollkornreis	Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen	Seelachsfilet, gebratener Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße (Basilikum, Milch) - Apfel	Champignonrisotto - Quarkauflauf mit Erdbeeren
Woche 2	Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße - Banane	Lachs aus dem Ofen, Polenta, Brokkoli, Tomatensoße	Frikadellen (Rind/Schwein), Kartoffelpüree, Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat mit Essig-Öl-Dressing	Vollkornnudeln mit italienischem Pesto (italienische Kräuter, Parmesan, Olivenöl), Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping - Tomatensalat	Vegetarischer Linseneintopf (Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie) mit Backpflaumen, Blattsalat mit Joghurt-Dressing,
Woche 3	Rindergemüsegulasch (Champignons, Zucchini), Kartoffeln, griechischer Salat (Paprika, Tomate, Feta) mit Essig-Öl-Dressing	Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet), Vollkornreis, Sojasprossen-Brokkoli-Champignon-Gemüse - Ananas	Kichererbsensalat (Kichererbsen, Blattspinat, Mandeln) mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot	Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße (Milch, Emmentaler) - Apfel-Orangen-Möhren-Drink	Spaghetti mit vegetarischer Walnuss-Bolognese (Champignons, Möhre, Tomate), Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing
Woche 4	Paprikaschote gefüllt mit Rinderhackfleisch und Vollkornreis in Tomatensoße	Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen - Kirschmilchreis	Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark, Karotten-Apfel-Salat mit Joghurt-Dressing	Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta) - Kiwi	Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Kichererbsen, Champignons), gebratener Reis, Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Gurke, Apfel) mit Essig-Öl-Dressing

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 Schüler*Innen gepflegt, ist es praktikabler die einzelnen Zutaten zum selber Befüllen auf Teller anzurichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (373 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
428 kcal	15,6 g	52,2 g	21,4 g	4,0 mg	0,2 mg	72 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
42,8 mg	164 mg	56 mg	1,9 mg	5,4 g		

Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Vollkornreis (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
- 0,45 kg Kidneybohnen, Konserve
- 0,4 kg Mais TK
- 80 ml Rapsöl
- 2 kg Schältomaten, Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano frisch

Vollkornreis

- 0,4 kg Vollkornreis

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.
2. Den Naturreis dämpfen.
3. Das fertige Chili in eine Schale geben und den Reis darüber streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (664 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
458 kcal	12,4 g	73,1 g	18,6 g	6,6 mg	0,5 mg	127 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
138,4 mg	137 mg	153 mg	5,4 mg	12,6 g

Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Möhren-Tomaten-Linsen- Bolognese

- 0,27 kg Zwiebeln geschält
- 45 ml Rapsöl
- 1,2 kg Tomaten
- 1,8 kg Möhren geschält
- 0,55 kg Erbsen geputzt
- 0,22 kg Linsen roh
- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter der Provence, frisch

Vollkornnudeln

- 0,6 kg Vollkornteigwaren

Blattsalat

- 0,3 kg Blattsalat geputzt
- 0,15 g Möhren geschält
- 40 ml Rapsöl
- 30 ml Balsamicoessig
- 10 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer, Petersilie
- 50 g Sonnenblumenkerne

1. Für die Möhrenbolognese Zwiebeln und Möhren in Würfel schneiden und in Öl andünsten, bis das Gemüse bissfest ist. Tomatenwürfel, roten Linsen und die TK-Erbsen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.
2. Die Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.
3. Mit Soße und geriebenem Parmesan servieren.
4. Für den Salat diesen in mundgerechte Stücke zupfen. Karotten raspeln und mit dem Salat vermischen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermischen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, Petersilie hacken und beides über den Salat streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (632 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
569 kcal	15,2 g	92,9 g	24,9 g	6,1 mg	0,9 mg	164 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
44,3 mg	251 mg	159 mg	6,0 mg	20,8 g

Seelachsfilet mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße (Basilikum, Milch); Apfel (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

Apfel

- 1,25 kg Äpfel gewaschen

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. Apfel als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (765 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
617 kcal	21,4 g	77,9 g	32,3 g	5,1 mg	0,5 mg	112 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
145,7 mg	204 mg	117 mg	3,6 mg	11,9 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
- 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr
- Küchenkräuter, frisch oder TK

Quarkauflauf

- 2 Eier
- 0,5 kg Magerquark
- 50 g Weichweizengrieß
- 70 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	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

Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße, Banane (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Indisches Paprika-Kartoffel-Curry

- 2,2 kg Kartoffeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,3 kg Zwiebeln geschält
- 0,5 kg Paprika geputzt
- 0,5 kg Brokkoli geputzt
- 0,5 kg Möhren geschält
- 100 g Mandel süß gemahlen
- 5 g Paprika Pulver
- 0,2 l Kokosmilch
- 0,15 l Milch 1,5 %
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 g Chili (Cayennepfeffer)

Joghurt-Chilisoße

- 0,15 kg Quark <10 % Fett i. Tr.
- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,15 l Milch 1,5 % Fett
- 20 ml Chilisoße (Sambal Oelek)
- 10 g Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Banane

- 1,25 kg Bananen

1. Für das Indische Paprika-Kartoffel-Curry die Kartoffeln klein schneiden und in Dampf garen. Die Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen, das Gemüse hinzufügen und mit Paprikapulver bestäuben. Hitzezufuhr verringern. Milch und Kokosmilch hinzufügen. Die weiteren Gewürze zugeben und die Gemüse in der Flüssigkeit gar ziehen lassen. Derweil in einer separaten Pfanne die Mandeln ohne Öl rösten. Die gegarten Kartoffeln behutsam unter das Gemüse heben. Nochmals abschmecken. Mit den gemahlenden Mandeln garniert servieren.
2. Für die Joghurt-Chilisoße aus den aufgeführten Zutaten die kalte Joghurtsoße erstellen.
3. Bananen als Stückobst austeilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (660 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
498 kcal	kJ 1829	12,4 g	82,8 g	16,4 g	6,2 mg	0,4 mg	97 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
139,5 mg	208 mg	147 mg	3,7 mg	11,1 g

Lachs aus dem Ofen mit Polenta, Brokkoli und Tomatensoße (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

- 1,8 kg Brokkoli geputzt

Tomatensoße

- 0,15 kg Tomaten Konserve
- 100 g Schmand 20 %
- 7 g Zucker
- Kräuter der Provence
- Jodsalz, Pfeffer

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 Tomatensoße die Tomaten pürieren, erhitzen und mit Schmand, Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
392 kcal	17,3 g	32,4 g	29,9 g	4,8 mg	0,3 mg	86 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
155,7 mg	284 mg	76 mg	2,6 mg	7,9 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Frikadellen

- 1,2 kg Rinder-Hackfleisch frisch
- 0,2 kg Altbackene Brötchen
- 0,18 l Eier
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 50 g Senf
- 50 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

- 1,8 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 (831 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
703 kcal	24,8 g	83,2 g	39,1 g	2,4 mg	0,7 mg	194 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
132,8 mg	254 mg	174 mg	6,6 mg	9,4 g

Vollkornnudeln mit italienischem Pesto (italienische Kräuter, Parmesan, Olivenöl) und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; Tomatensalat mit Balsamicodressing (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Vollkornnudeln

0,9 kg Vollkornteigwaren

Pesto

0,1 kg Italienische Kräutermischung TK
 80 g Parmesan mind.30 % Fett i.Tr.
 0,12 ml Olivenöl

Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping

0,1 kg Rucola geputzt*
 0,8 kg Cocktailtomaten geputzt
 100 g Parmesan mind.30 % Fett i.Tr

Tomatensalat

1 kg Tomaten geputzt
 50 ml Olivenöl
 30 ml Balsamicoessig
 50 g Zwiebeln gewürfelt
 Jodsalz, Pfeffer, Basilikum

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 Tomatensalat die Tomaten in Scheiben schneiden. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit den Tomaten vermischen. Basilikum hacken und über den Salat geben.

*Alternativ zu Rucola eignet sich frischer oder tiefgekühlter Blattspinat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (426 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
543 kcal	24,1 g	67,3 g	19,7 g	4,0 mg	0,6 mg	97 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
46,6 mg	278 mg	114 mg	3,5 mg	12,3 g

Vegetarischer Linseneintopf (Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie) mit Backpflaumen, Blattsalat mit Joghurt-Dressing (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
- 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,5 kg Karotten geschält
- 0,4 kg Knollensellerie geputzt
- 0,2 kg Porree geputzt
- 0,15 kg Zwiebeln
- 30 ml Rapsöl
- Petersilie frisch oder TK
- Thymian frisch oder TK
- 10 g Gekörnte Brühe
- 70 ml Weinessig
- Jodsalz, Pfeffer

Blattsalat

- 0,3 kg Blattsalat nach Wahl geputzt
- 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 40 ml Rapsöl
- 20 ml Zitronensaft
- 10 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

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.

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

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
453 kcal	13,7 g	69,8 g	19,0 g	3,7 mg	0,4 mg	120 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
43,8 mg	177 mg	116 mg	5,8 mg	14,0 g

Rindergemüsegulasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini) mit Kartoffeln und griechischem Salat (Paprika, Tomate, Feta) mit Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Rindergulasch

- 1,14 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
- 0,15 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 (881 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
574 kcal	23,8 g	57,9 g	34,7 g	4,6 mg	0,5 mg	115 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
102,1 mg	191 mg	112 mg	7,2 mg	9,5 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Wirsingfischroulade*

0,8 kg Wirsing geputzt
 0,875 kg Seelachsfilet frisch oder TK
 30 ml Zitronensaft
 Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,6 kg Vollkornreis

Gemüse

0,7 kg Brokkoli geputzt
 0,4 kg Champignons geputzt
 70 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 serviert werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (613 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
537 kcal	12,0 g	79,5 g	30,8 g	5,3 mg	0,4 mg	93 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
98,8 mg	141 mg	147 mg	4,6 mg	9,3 g

Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kichererbsensalat

- 1 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 1,4 kg Blumenkohl
- 10 g Currypulver
- 70 ml Rapsöl
- 25 g Zucker
- 90 g Rosinen
- 0,45 kg Blattspinat gewaschen
- 0,2 kg Mandelblättchen geröstet
- 0,4 kg Vollkornbrot
- Jodsalz, Pfeffer

Minzjoghurt

- 0,7 kg Joghurt 3,5 % Fett
- 40 g Zitrone
- 50 g Pfefferminze frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Blumenkohl in mundgerechte Stücke portionieren und mit Salz, Zucker, Currypulver und Öl würzen. Auf ein Blech geben und in den vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 20-25 Minuten rösten. Der Blumenkohl sollte gar sein und schon ein bisschen Farbe bekommen haben.
2. Mit den Rosinen und den abgetropften Kichererbsen vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Die Minze klein schneiden und in den Joghurt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Jeweils einen Klecks Joghurt auf die Teller geben. Den gewaschenen Babyspinat unter den Salat ziehen und auf den Joghurt geben. Großzügig mit gerösteten Mandelblättchen garnieren.
5. Vollkornbrot dazu servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (404 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
513kcal	23,4 g	61,6 g	21,0 g	10,0 mg	0,4 mg	116 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
91,2 mg	260 mg	158 mg	6,1 mg	14,4 g

Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße (Milch, Emmentaler); 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
- 0,5 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
- 0,2 l Apfelsaft
- 0,2 l Orangensaft
- 0,3 l Möhrensaft
- 15 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 (666 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
497 kcal	20,0 g	58,4 g	22,2 g	3,1 mg	0,3 mg	81 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
131,7 mg	656 mg	102 mg	3,1 mg	7,1 g

Spaghetti mit vegetarischer Walnuss-Bolognese (Champignons, Möhren, Tomaten) Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spaghetti

0,6 kg Spaghetti

Walnuss-Bolognese

0,25 kg Walnüsse
 0,45 kg Champignons geputzt
 0,4 kg Karotten geputzt
 Knoblauch
 Zimt
 40 ml Rapsöl
 1,2 kg Tomaten geputzt
 50 g Tomatenmark
 Kräuter, Jodsalz, Pfeffer

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

1. Für die Walnuss-Bolognese die Walnüsse und Karotten fein hacken. Knoblauch pressen. Champignons in kleine Würfel schneiden. Rapsöl erhitzen, Champignons anbraten; Knoblauch und Karotten dazugeben und 3-4 Minuten mit andünsten. Gehackte Walnüsse dazugeben und 1-2 Minuten mit anbraten. Das Tomatenmark und die stückigen Tomaten hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren und bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln. Mit italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Spaghetti in Salzwasser kochen und mit der Bolognese anrichten.
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.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (482 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
505 kcal	26,0 g	57,2 g	14,8 g	9,3 mg	0,3 mg	134 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
68,1 mg	106 mg	96 mg	3,1 mg	9,9 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Paprikaschote

- 0,6 kg Vollkornreis
- 2 kg Paprikaschoten frisch geputzt
- 0,86 kg Rinderhackfleisch frisch
- 0,17 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 (624 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
579 kcal	19,8 g	69,3 g	33,4 g	7,6 mg	0,4 mg	117 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
207,1 mg	80 mg	142 mg	6,3 mg	7,2 g

Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen und Vollkornbrötchen; Melone (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

0,3 kg Vollkornbrötchen

Melone

1,25 kg Honigmelone geputzt

6. 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 beiseitestellen. 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.
7. 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.
8. Die Klößchen und die Spargelspitzen vor dem Servieren zu der Suppe geben. Jeweils ein Brötchen zur Suppe reichen.
9. Die Melone in Stücken schneiden und in Schälchen portionieren.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (785 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
536 kcal	22,3 g	67,4 g	19,4 g	6,3 mg	0,5 mg	198 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
85,9 mg	341 mg	114 mg	3,7 mg	9,0 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Fischburger

- 0,6 kg Roggenbrötchen
- 45 ml Rapsöl
- 0,6 kg Makrelenfilets frisch* oder Sardinenfilets frisch
- 50 g Tomatenketchup
- 40 g Remoulade 50 % Fett
- 0,15 kg Tomaten geputzt
- 0,14 kg Gewürzgurken
- 50 g Eisbergsalat geputzt

Kartoffelecken

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

Kräuterquark

- 0,4 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 (415 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
553 kcal	20,2 g	68,4 g	25,9 g	3,7 mg	0,4 mg	42 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
29,8 mg	161 mg	91 mg	3,6 mg	7,1 g

Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta), 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 Butter
- 50 g Weizenmehl Type 1050
- 1 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Spinatlasagne

- 0,25 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 2,5 kg Blattspinat frisch oder TK
- 0,15 kg Feta
- 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 (793 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
553 kcal	19,6 g	69,9 g	27,0 g	7,0 mg	0,4 mg	326 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
124,3 mg	682 mg	242 mg	11,1 mg	12,1 g

Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis, Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Gurke) mit Essig-Öl-Dressing (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Chinapfanne vegetarisch

- 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,5 kg Champignons geputzt
- 0,6 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 0,6 kg Bohnen grün geputzt
- 0,2 kg Mungobohnensprossen geputzt
- 0,2 kg Zuckererbsen geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 30 ml Sojasoße
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Gebratener Reis

- 0,46 kg Reis parboiled
- 0,25 l Chilisoße
- 30 ml Rapsöl

Salatteller

- 0,3 kg Blattsalat geputzt
- 0,5 kg Karotten geschält
- 0,9 kg Tomaten geputzt
- 0,5 kg Gurke
- 30 ml Rapsöl
- 30 ml Essig
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen und Kichererbsen in 30 ml Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Mungobohnensprossen dazugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Den Reis bissfest dämpfen und im 20 ml Öl braten. Mit Chilisoße würzen.
3. Für den Salatteller den Blattsalat zupfen, die Karotten, Tomaten und Gurke 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 (701 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
502 kcal	13,1 g	85,3 g	17,6 g	7,5 mg	0,5 mg	142 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
111,8 mg	168 mg	110 mg	6,5 mg	13,3 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochen Speisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge	Energie	Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast	
		[g]	[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]	
Gesamt	20 Tage	12580	10550	44496	373,1	1400,1	493,3	104,4	8,9	2556	1975	5204	2557	98,8	211,2
1. Woche	5 Tage	2965	2612	10928	80,6	371,7	122,4	23,4	2,3	568	417,2	1053	583	20	57,4
Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat, scharfe Tomatensoße	1	373	428	1793	15,6	52,2	21,4	4,0	0,2	72	42,8	164	56	1,9	5,4
Chili sin Carne, Vollkornreis, Beerenjoghurt	1	664	458	1911	12,4	73,1	18,6	6,6	0,5	127	138,4	137	153	5,4	12,6
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln, Blattsalat mit Joghurtdressing	1	632	569	2386	15,2	92,9	24,9	6,1	0,9	164	44,3	251	159	6,0	20,8
Seelachsfilet, Blumenkohl, Kartoffeln, Apfel	1	765	617	2580	21,4	77,9	32,3	5,1	0,5	112	145,7	204	117	3,6	11,9
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	3251	2589	10823	92,3	335,5	124,1	21,1	2,3	594	518,4	1201	627	22,2	54,7
Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße, Melone	1	660	498	2082	12,4	82,8	16,4	6,2	0,4	97	139,5	208	147	3,7	11,1
Lachs, Polenta, Brokkoli, Kräutersoße	1	544	392	1640	17,3	32,4	29,9	4,8	0,3	86	155,7	284	76	2,6	7,9
Frikadellen, Kartoffelpüree, Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat	1	831	703	2937	24,8	83,2	39,1	2,4	0,7	194	132,8	254	174	6,6	9,4
Vollkornnudeln mit Rucola-Pesto, Erdbeerjoghurt	1	426	543	2274	24,1	67,3	19,7	4,0	0,6	97	46,6	278	114	3,5	12,3
Vegetarischer Linseneintopf, Blattsalat, Himbeershake	1	790	453	1890	13,7	69,8	19,0	3,7	0,4	120	43,8	177	116	5,8	14,0
3. Woche	5 Tage	3046	2626	11361	105,2	314,6	123,5	27,3	2,1	541	480,6	1518	649	25,4	50,4
Rindergulasch mit Kartoffeln, griechischer Salat	1	881	574	2278	23,8	57,9	34,7	4,6	0,5	116	103,8	193	109	6,5	9,5
Wirsingfischroulade, Vollkornreis, Gemüse, Ananas	1	613	537	2238	12,0	79,5	30,8	5,2	0,4	93	98,2	140	146	4,6	9,2
Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl und Minzjoghurt und Vollkornbrot	1	404	513	2359	23,4	61,6	21,0	11,0	0,4	128	100,2	286	173	6,7	15,8
Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf, Apfel-Orangen-Möhren-Drink	1	666	497	2138	20,0	58,4	22,2	3,2	0,3	82	131,9	673	104	3,1	7,0
Spaghetti mit Walnuss-Bolognese (Champignons, Möhren, Tomaten), Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing	1	482	505	2348	26,0	57,2	14,8	3,3	0,4	122	46,5	226	117	4,5	8,9
4. Woche	5 Tage	3318	2723	11384	95,0	378,3	123,3	32,6	2,2	835	558,9	1432	698	31,2	48,7
Gefüllte Paprikaschote (Hackfleisch, Vollkornreis), Tomatensoße	1	624	579	2422	19,8	69,3	33,4	7,6	0,4	117	207,1	80	142	6,3	7,2
Spargelsuppe mit Klößchen, Kirschmilchreis	1	785	536	2233	22,3	67,4	19,4	6,3	0,5	198	85,9	341	114	3,7	9,0
Fischburger, Kartoffelecken, Kräuterquark, Karotten-Apfel-Salat	1	415	553	2312	20,2	86,4	25,9	3,7	0,4	42	29,8	161	91	3,6	7,1
Spinatlasagne, Kiwi	1	793	553	2315	19,6	69,9	27,0	7,0	0,4	336	124,3	682	241	11,1	12,1
Chinapfanne vegetarisch, gebratener Reis, Salatteller	1	701	502	2102	13,1	85,3	17,6	7,5	0,5	142	111,8	168	110	6,5	13,3
Aus dem Verzehr:	20 Tage	12580	10550	44496	373,1	1400,1	493,3	104,4	8,9	2556	1975,1	5204	2557	98,8	211,2

