

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan **Nr. 2** - Sekundarstufe -

A yellow whisk is positioned to the left of the main title, and a blue cooking pot is to the right. The text 'Nr. 2' is written in orange inside the pot.

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

www.schuleplussessen.de

Inhalt

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan	2
.....	2
Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Paprikagemüse (Paprika, Zwiebeln, Lauch), Putenbrustfilet mit Kräutersoße und Tomatenvollkornreis	3
Linsensuppe (Linsen, Karotten, Kartoffel), gemischter Salat (Eisbergsalat, Karotten, Tomaten)) mit Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing; Joghurt mit Pflaumenkompott.....	5
Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat mit Essig-Öl- Dressing	7
Champignonrisotto mit Erbsen; Birne	8
Vollkorn-Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Porree) und Lachs.....	9
Fish´n´Chips (Kabeljau und Pommes) mit Kräuterquarkdip, Rote Beete-Salat mit Essig-Öl-Dressing.....	10
Kürbissuppe, Geschnetzeltes (Schwein oder Rind) mit Paprika-Zucchini- Tomatengemüse und Kartoffeln	11
Champignonragout auf Vollkorn-Makkaroni.....	13
Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis; Orange.....	14
Roter Linsensalat auf Kopfsalat mit Parmesan und Essig-Öl-Dressing; Salzkartoffeln, Rahmspinat mit gekochtem Ei	15
Kartoffeltortilla (spanisches Omelette aus Kartoffeln, Zwiebeln, Eier), Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten,) mit Essig-Öl-Dressing.....	16
Asiatisches Hähnchen-Curry (Zucchini, Champignons, Tomaten) mit Vollkornreis; Banane	17
Überbackene Zucchini-Kartoffeln (Kartoffeln, Zucchini, Tomaten), Feldsalat mit Kürbiskernen und Essig-Öl-Dressing.....	18
Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot Weintrauben	19
Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße (Mandel, Milch), Kartoffeln, Erbsen und Blumenkohl.....	20
Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln	21
Tomatensalat, Spinat-Champignon-Pizza	22
Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Vollkornreis; Apfel.....	23
Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Zitronendressing	24
Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst	25
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe	26

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

Übersicht Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Paprikagemüse (Paprika, Zwiebeln, Lauch), Putenbrustfilet in Kräutersoße, Tomatenvollkornreis	Linsensuppe (Linsen, Kartoffeln, Karotten), gemischter Salat (Eisbergsalat, Karotten, Tomaten) mit Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing - Joghurt mit Pflaumenkompott	Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat mit Essig-Öl-Dressing	Champignonrisotto mit Erbsen - Birne	Vollkorn-Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Lauch) und Lachs
Woche 2	Fish`n`Chips (Kabeljau und Pommes) mit Kräuterquarkdip Rote Beete-Salat mit Essig-Öl-Dressing	Kürbissuppe, Geschnitzeltes (Schwein oder Rind) mit Paprika-Zucchini-Tomatengemüse und Kartoffeln	Champignonragout auf Vollkorn-Makkaroni	Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Kichererbsen, Champignons), gebratener Reis - Orange	Roter Linsensalat auf Kopfsalat mit Parmesan und Essig-Öl-Dressing Kartoffeln, Rahmspinat mit gekochtem Ei
Woche 3	Kartoffeltortilla (spanisches Omelette aus Kartoffeln, Zwiebeln, Eier), Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten,) mit Essig-Öl-Dressing	Asiatisches Hähnchen-Curry (Zucchini, Champignons, Tomaten) mit Vollkornreis - Banane	Überbackene Zucchini-Kartoffeln (mit Tomaten und Mais), Feldsalat mit Kürbiskernen und Essig-Öl-Dressing	Kichererbsensalat (Blumenkohl, Blattspinat) mit Minzjoghurt und Vollkornbrot Weintrauben	Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße (Mandel, Milch), Kartoffeln, Erbsen und Blumenkohl
Woche 4	Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprikagemüse und Kartoffeln	Tomatensalat, Spinat-Champignon-Pizza	Gemüseeeintopf auf mexikanische Art (Tomaten, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Vollkornreis - Apfel	Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Zitronendressing	Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln Frischkäsecreme mit Beerenobst

Paprikagemüse (Paprika, Zwiebeln, Lauch), Putenbrustfilet mit Kräutersoße und Tomatenvollkornreis (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Paprikagemüse

0,4 kg Zwiebeln geschält
15 ml Rapsöl
1 Zehe Knoblauch geschält
1,2 kg Paprikaschoten geputzt
100 g Lauchzwiebeln geputzt
0,2 kg Porree geputzt
Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin

Putenbrustfilet

0,86 kg Putenbrustfilet frisch
50 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

Kräutersoße

50 g Zwiebeln geschält
40 ml Rapsöl
40 g Weizenmehl Type 405
1 l Gemüsebrühe
0,15 kg Kräuterfrischkäse, Magerstufe
10 g Maisstärke
20 g Petersilie
Jodsalz, Pfeffer

Tomatenreis

0,1 kg Zwiebeln geschält
15 ml Rapsöl
50 g Tomatenmark
0,3 kg Tomaten geputzt
0,5 kg Vollkornreis
Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Gemüse die gesamten Zwiebeln würfeln und anschwitzen. Den Knoblauch in kleine Würfel, die Paprikaschoten in Würfel, Lauchzwiebeln und Porree in Scheiben schneiden und bissfest dämpfen. Danach die Zwiebeln unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
2. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten in Öl scharf anbraten und im Kombidämpfer fertig garen.
3. Für die Soße Zwiebeln in Öl farblos anschwitzen. Mehl einrühren, mit kalter Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren zum Kochen bringen. Soße etwa 10 Minuten kochen lassen und pürieren. Den Frischkäse einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Stärke abbinden. Gehackte Petersilie unterrühren.
4. Für den Tomatenreis die Zwiebeln andünsten; Tomatenmark, gewürfelte Tomaten und den Reis zugeben, mit Wasser auffüllen und fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (586 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
526 kcal	20,5 g	61,7 g	26,5 g	7,3 mg	0,3 mg	108 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
139 mg	118 mg	109 mg	3,8 mg	6,9 g

Linsensuppe (Linsen, Karotten, Kartoffel), gemischter Salat (Eisbergsalat, Karotten, Tomaten)) mit Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing; Joghurt mit Pflaumenkompott (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Linsensuppe

0,4 kg Linsen getrocknet
0,5 kg Karotten geschält
0,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,2 kg Zwiebeln geschält
50 ml Rapsöl
3 l Wasser
90 g Brühe gekörnt
12 g Gemischte Kräuter
25 ml Essig
Jodsalz, Pfeffer

Gemischter Salat

0,25 kg Eisbergsalat geputzt
0,1 kg Radieschen geputzt
0,2 kg Karotten geschält
0,2 kg Tomaten geputzt
0,2 kg Paprikaschoten geputzt
70 g Mais Konserve
50 g Lauchzwiebeln geputzt
0,2 kg Gurke geputzt
0,12 kg Joghurt 1,5 % Fett
60 ml Rapsöl
50 ml Essig
5 g Senf
5 g Zucker
30 g Sonnenblumenkerne
Jodsalz, Pfeffer

Joghurt mit Pflaumenkompott

0,7 kg Pflaumen frisch oder TK
60 g Zucker
10 g Vanillezucker
Zimt
0,9 kg Joghurt 1,5 % Fett

1. Für die Linsensuppe die Linsen ca. 8 Stunden einweichen. Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, in Öl dünsten und grob pürieren. Die Linsen, gekörnte Brühe und das Einweichwasser hinzugeben und die Suppe etwa 45 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern und Essig abschmecken.
2. Für den gemischten Salat den Eisbergsalat zerkleinern. Das restliche Gemüse ggf. klein schneiden und miteinander vermengen. Aus Joghurt, Öl, Essig, Senf und Gewürzen ein Dressing herstellen. Mit Sonnenblumenkernen garnieren.
3. Für das Pflaumenkompott die Pflaumen vierteln und mit etwas Wasser, Zucker, Vanillezucker und Zimt zum Kochen bringen. Das Kompott erkalten lassen. Den Joghurt mit dem restlichen Zucker süßen und zusammen mit dem Kompott servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (891 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
488 kcal	15,0 g	73,4 g	19,3 g	5,6 mg	0,5 mg	103 µg	57,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
246 mg	119 mg	4,8 mg	10,8 g

Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf

- 2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,25 kg Zwiebeln geschält
- 0,7 kg Champignons geputzt
- 0,6 kg Porree geputzt
- 50 ml Rapsöl
- 1 kg Schältomaten Konserve
- 0,3 kg Erbsen TK
- 0,3 kg Emmentaler 40 % Fett i.Tr.
- 70 g Petersilie frisch oder TK
- Kräuter gemischt, Jodsalz, Pfeffer, Majoran

Paprika-Mais-Gurken-Salat

- 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,6 kg Gurke geputzt
- 0,6 kg Mais Konserve
- 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 50 ml Essig
- 30 ml Rapsöl
- 10 g Petersilie frisch oder TK
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

1. Kartoffeln bissfest garen, in Scheiben schneiden und dämpfen. Zwiebelwürfel, Champignonstücke und Porreeringe in Öl anbraten, würzen und zusammen mit den Kartoffeln, den Tomaten und Erbsen in eine Auflaufform geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen überbacken.
2. Für den Salat Paprika und Gurken in kleine Würfel schneiden und mit dem Mais vermengen. Mit saurer Sahne, Essig und Öl vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (750 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
546 kcal	21,5 g	68,1 g	24,2 g	5,0 mg	0,5 mg	169 µg	159,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
574 mg	134 mg	5,2 mg	12,2 g

Champignonrisotto mit Erbsen; Birne (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Champignonrisotto

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,53 kg Reis parboiled
- 1,8 l Gemüsebrühe
- 1 kg Champignons geputzt
- 0,6 kg Erbsen grün frisch oder TK
- 90 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
 Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Schnittlauch, Petersilie

Stückobst

- 1 kg Birne

1. Für das Risotto Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten.
 Risottoreis hinzufügen und ebenfalls andünsten bis er ein wenig glasig ist. Gemüsebrühe nach und nach dazu gießen und dabei immer wieder umrühren.
 Champignons in Scheiben und Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden, nach etwa 20 Minuten zu dem Reis geben und weitere 5 bis 10 Minuten garen.
 Parmesan reiben und am Ende der Garzeit unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackten Kräutern bestreuen.
2. Birne als Stückobst verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (539 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
478 kcal	14,6 g	71,2 g	19,3 g	3,4 mg	0,5 mg	105 µg	22,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
303 mg	63 mg	3,8 mg	8,7 g

Vollkorn-Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Porree) und Lachs (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Nudeln

0,9 kg Vollkorn-Bandnudeln

Lachs

0,75 kg Lachsfilet frisch oder TK
 100 ml Gemüsebrühe
 Jodsalz

Gemüse-Kurkumasoße

0,1 kg Zwiebeln geschält
 0,2 kg Karotten geschält
 50 ml Rapsöl
 1,3 l Gemüsebrühe
 0,2 kg Porree geputzt
 0,1 kg Lauchzwiebeln geputzt
 5 g Ingwerknolle, frisch
 0,4 l Milch 1,5 % Fett
 70 g Maisstärke
 0,3 kg Tomaten geputzt
 100 g Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr
 Jodsalz, Kurkuma, Koriander

1. Für die Beilage die Bandnudeln in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Das Lachsfilet in Stücke schneiden, waschen und salzen und in etwas Gemüsebrühe dünsten.
3. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel und Möhrenstifte in Öl anbraten, Kurkuma kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Porreeringe und zerkleinerte Lauchzwiebeln sowie Ingwer dazugeben. Mit Milch aufgießen, würzen und mit Maisstärke abbinden.
4. Bandnudeln, Tomatenwürfel und den Fisch in der Soße erwärmen, mit Koriander und Parmesan garnieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
586 kcal	20,4 g	75 g	31,2 g	3,6 mg	0,6 mg	92 µg	18,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
247 mg	121 mg	3,3 mg	12,4 g

Fish´n´Chips (Kabeljau und Pommes) mit Kräuterquarkdip, Rote Beete-Salat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Fisch

- 0,75 kg Kabeljaufilet frisch oder TK
- 80 g Weizenmehl Type 1050
- 100 ml Rapsöl
- Jodsalz

Backofenpommes

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Dip

- 0,25 kg Magerquark
- 50 ml Milch 1,5 % Fett
- 20 ml Sahne 30 % Fett
- Dill, Schnittlauch, Petersilie, Jodsalz, Pfeffer

Salat

- 0,9 kg Rote Beete geputzt
- 0,3 kg Äpfel geputzt
- 30 ml Essig
- 30 ml Rapsöl
- 15 g Honig
- 15 g Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Fisch das Kabeljaufilet in Stücke schneiden, salzen, mehlieren und anschließend in Rapsöl braten.
2. Für die Backofenpommes Kartoffelstifte mit dem Öl vermengen und anschließend würzen. Im Backofen bei 150°C Umluft ca. 50 Minuten garen. Alternativ können auch TK – Backofenpommes verwendet werden. Diese werden nach Packungsanleitung zubereitet.
3. Für den Dip den Quark mit Milch und Sahne glattrühren und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
4. Für den Salat die Rote Beete und Äpfel raspeln und mit einem Dressing aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (416 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
490 kcal	19,6 g	57,3 g	22,4 g	4,5 mg	0,2 mg	115 µg	51 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
96 mg	89 mg	3,4 mg	5,9 g

Kürbissuppe, Geschnetzeltes (Schwein oder Rind) mit Paprika-Zucchini-Tomatengemüse und Kartoffeln

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Kürbissuppe

- 0,5 kg Kürbis geputzt
- 0,3 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,25 kg Karotten geschält
- 0,7 l Gemüsebrühe
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Ingwer
- 20 g Mandelblättchen

Geschnetzeltes

- 1,15 kg Schweinefleisch, mager
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 1,3 l Gemüsebrühe
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- 0,1 kg Frischkäse mind. 20 % Fett i. Tr.
- 50 g Maisstärke
- 20 g Bratensoße Trockenprodukt
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

Gemüse

- 50 ml Rapsöl
- 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,5 kg Zucchini geputzt
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- Jodsalz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

Kartoffeln

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

1. Für die Suppe Kürbis, Kartoffeln und Karotten in Stücke schneiden, in der Brühe garen und pürieren. Beim Pürieren die Milch einfließen lassen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Die Suppe abschmecken und mit den Mandeln garnieren.
2. Für das Geschnetzelte das Fleisch in Streifen schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in Öl anbraten. Nach dem Anbraten würzen. Das Fleisch mit der Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten kochen. Sahne und Frischkäse hinzugeben. Die Soße mit der Maisstärke binden.
3. Für das Gemüse alles klein schneiden, Paprika in Öl bissfest dünsten, die Zucchini und Tomaten nach etwa 10 Minuten dazugeben, würzen und mit Kräutern verfeinern.
4. Für die Beilage die Kartoffeln dämpfen und mit dem Geschnetzelten und dem Gemüse servieren.

* Als schweinefleischfreie Alternative kann die gleiche Menge Rindfleisch verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (784 g) mit **Schweinefleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
565 kcal	24 g	55,8 g	34,3 g	6,4 mg	0,9 mg	95 µg	114,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
148 mg	104 mg	4,8 mg	9 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (784 g) mit **Rindfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
547 kcal	22,2 g	55,8 g	33,8 g	6,5 mg	0,6 mg	95 µg	115 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
153 mg	102 mg	6,1 mg	9 g

Champignonragout auf Vollkorn-Makkaroni (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Champignonragout

- 2,2 kg Champignons geputzt
- 70 ml Rapsöl
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Zitronensaft
- 0,8 l Milch 1,5 % Fett
- 0,4 l Gemüsebrühe
- 40 g Maisstärke
- 0,2 kg Parmesan 30 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Makkaroni

- 0,9 kg Makkaroni, Vollkorn

1. Für das Champignonragout die gewürfelten Zwiebeln in Öl anschwitzen. Die Champignons in Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe, Milch und etwas Zitronensaft ablöschen und fertig garen. Die Soße mit Maisstärke binden, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.
2. Für die Nudeln die Makkaroni garen. Das Champignonragout auf den Makkaroni anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (574 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
539 kcal	16,8 g	73,2 g	30,6 g	1,9 mg	0,7 mg	74 µg	14 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
392 mg	130 mg	5,1 mg	14,5 g

Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis; Orange (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Chinapfanne vegetarisch

- 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,6 kg Champignons geputzt
- 0,6 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 0,6 kg Bohnen grün geputzt
- 0,2 kg Mungobohnensprossen geputzt
- 0,2 kg Zuckerschoten geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 30 ml Sojasoße
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Gebratener Reis

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

Orange

- 1,25 kg Orange frisch

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen in 50 ml Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Mungobohnensprossen dazugeben. Das Geflügelfleisch in Streifen schneiden und in 50 ml Öl anbraten. Zum gedünsteten Gemüse geben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Den Reis bissfest dämpfen und im restlichen Öl braten. Mit Chilisoße würzen.
3. Orange als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (609 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
485 kcal	9,9 g	87,5 g	17,3 g	6,2 mg	0,5 mg	112 µg	141,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
181 mg	103 mg	5,9 mg	12,7 g

Roter Linsensalat auf Kopfsalat mit Parmesan und Essig-Öl-Dressing; Salzkartoffeln, Rahmspinat mit gekochtem Ei (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Roter Linsensalat mit Parmesan

- 0,11 kg Rote Linsen getrocknet
- 0,8 l Gemüsebrühe
- 0,1 kg Frühlingszwiebeln geputzt
- 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- 30 ml Rapsöl
- 30 ml Essig
- 10 g Schnittlauch
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,1 kg Kopfsalat geputzt

Salzkartoffeln

- 1,5 kg Kartoffeln
- Jodsalz

Rahmspinat

- 1,4 kg Spinat TK
- 0,2 l Sahne 30 %
- 0,2 l Milch 1,5 %
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 Eier

1. Für den Linsensalat die Linsen waschen und in der Gemüsebrühe etwa 8 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb abgießen. Etwas Fond für das Dressing übriglassen. Ein Dressing aus Essig, Öl, Linsenfond, Gewürzen und Schnittlauch herstellen und über die Linsen, gewürfelte Paprika, Tomaten, Frühlingszwiebelringe und den geriebenen Parmesankäse geben. Auf Kopfsalatblättern anrichten.
2. Die Kartoffeln dämpfen bis sie gar sind.
3. Für den Rahmspinat den Spinat dünsten, mit Sahne, Milch und Gewürzen abschmecken. Eier separat hart kochen. Pellen und pro Portion ein Ei auf den Spinat geben.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
439 kcal	18,4 g	43,5 g	27 g	5,2 mg	0,4 mg	246 µg	111,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
507 mg	161 mg	8,3 mg	7,8 g

Kartoffeltortilla (spanisches Omelette aus Kartoffeln, Zwiebeln, Eier), Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten,) mit Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Kartoffeltortilla

- 2,1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,3 kg Zwiebeln geschält
- 50 ml Olivenöl
- 13 Eier
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 15 g Petersilie frisch oder TK
- Pfeffer, Jodsalz
- 80 g Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.

Bauernsalat

- 0,4 kg Gurke geputzt
- 0,5 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- 0,1 kg Gemüsezwiebeln geschält
- 0,2 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,18 kg Fetakäse
- 50 ml Essig
- 10 ml Zitronensaft
- 50 ml Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

Kartoffeltortilla ist eine Art Omelette, das aus den Grundzutaten Kartoffeln, Eiern und Zwiebeln hergestellt wird. Es ist neben der Paella ein spanisches Nationalgericht.

1. Für die Kartoffeltortilla die Kartoffeln in Scheiben schneiden und dämpfen. Zusammen mit den Zwiebelwürfeln im Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit der Milch und der gehackten Petersilie verquirlen, würzen und über die Kartoffeln geben. Tortilla bei reduzierter Hitze stocken lassen. Zum Schluss geriebenen Emmentaler über die Tortilla streuen.
2. Für den Bauernsalat die Gurken würfeln, Paprika in Streifen schneiden, Tomaten achteln, Gemüsezwiebeln in dünne Ringe schneiden. Eisbergsalat zerkleinern und Kräuter grob hacken. Alle Zutaten mischen und zerkleinerten Feta zugeben. Für das Dressing Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen und Oregano untermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (561 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
489 kcal	24,9 g	45,9 g	21,2 g	4,9 mg	0,3 mg	149 µg	109,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
283 mg	85 mg	4,1 mg	5,4 g

Asiatisches Hähnchen-Curry (Zucchini, Champignons, Tomaten) mit Vollkornreis; Banane (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Asiatisches Curry

- 1 kg Hähnchenfleisch frisch oder TK
- 0,8 kg Champignons geputzt
- 0,4 kg Mungobohnensprossen
- 0,8 kg Zucchini geputzt
- 0,8 kg Tomaten geputzt
- 0,5 kg Zuckererbsen
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 2 Zehen Knoblauch geschält
- 100 ml Rapsöl
- 0,5 l Kokosmilch ungesüßt
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 20 g Currypulver
- 20 ml Sojasoße
- Jodsalz, Cayennepfeffer, Muskat

Vollkornreis

- 0,6 kg Reis ungeschält

Banane

- 1,2 kg Bananen

1. Für das Curry die Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl kurz anbraten, Fleisch hinzufügen und anbraten. Kokosmilch, Milch und Currypulver zugeben und bei milder Hitze auf drei Viertel einkochen lassen. Das Gemüse in dem restlichen Öl bissfest garen und in die Currysoße geben. Mit Sojasoße, Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.
2. Für die Beilage den Reis garen und mit dem Gemüse servieren.
3. Für den Nachtisch Banane als Stückobst verteilen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
604 kcal	12,6 g	93 g	32,4 g	3,3 mg	0,5 mg	111 mg	52,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
154 mg	194 mg	6,0 mg	8,9 g

Überbackene Zucchini-Kartoffeln (Kartoffeln, Zucchini, Tomaten), Feldsalat mit Kürbiskernen und Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Überbackene Zucchini-Kartoffeln

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 1,5 kg Zucchini geputzt
- 0,7 kg Tomaten geputzt
- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,22 kg Emmentaler mind.40 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Majoran

Salat

- 0,6 kg Feldsalat geputzt
- 30 g Kürbiskerne
- 30 ml Balsamicoessig
- 30 ml Kürbiskernöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Auflauf die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die gewürfelten Zucchini zugeben und andünsten, zerkleinerte Tomaten zugeben und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Kartoffeln in Scheiben schneiden und dämpfen und in ausgefettete GN-Bleche geben. Mit der Zucchini-Tomatenmasse überziehen. Geriebenen Käse darüber streuen und im Ofen überbacken.
2. Für den Salat den Feldsalat waschen. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und mit Kürbiskernen anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (536 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
381 kcal	15,9 g	44,9 g	16,3 g	3,1 mg	0,5 mg	137 µg	86 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
396 mg	105 mg	4,9 mg	6,9 g

Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot Weintrauben (Woche 3, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Kichererbsensalat

- 1 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 1,4 kg Blumenkohl
- 10 g Currypulver
- 50 ml Rapsöl
- 20 g Zucker
- 80 g Rosinen
- 0,35 kg Babyspinat gewaschen
- 0,18 kg Mandelblättchen geröstet
- 0,3 kg Vollkornbrot
- Jodsalz, Pfeffer

Minzjoghurt

- 0,6 kg Joghurt 3,5 % Fett
- 45 ml Zitronensaft
- 45 g Pfefferminze frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Obst

- 0,8 kg Weintrauben

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. Weintrauben waschen und in Schälchen portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (488 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
552 kcal	22 g	74,1 g	21,7 g	10,3 mg	0,4 mg	149 µg	100,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
264 mg	162 mg	6,4 mg	15,8 g

Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße (Mandel, Milch), Kartoffeln, Erbsen und Blumenkohl (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Bratfisch

- 0,75 kg Lachsfilet frisch
- 0,13 kg Weizenmehl Type 1050
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz

Mandelsoße

- 20 ml Rapsöl
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 80 g Mandelblättchen
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- 1,2 l Wasser
- 50 g Weizenmehl Type 1050
- 5 ml Zitronensaft
- 10 g Schnittlauch frisch oder TK
- Jodsalz, Currypulver

Kartoffeln

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- Jodsalz

Erbsen, Blumenkohl

- 0,6 kg Blumenkohl geputzt
- 1 kg Erbsen grün TK
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Bratfisch die Fischfilets abtupfen, salzen und im Mehl wenden. Im heißen Öl von beiden Seiten anbraten bzw. im Kombidämpfer knusprig braten.
2. Für die Mandelsoße die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Mandelblättchen hinzugeben und etwas anbräunen. Mehl dazugeben und farblos anschwitzen. Mit Wasser und Milch auffüllen und die Soße durchkochen. Die Soße mit Schnittlauch, Currypulver und nach Geschmack mit Zitronensaft abschmecken und zum Fisch reichen.
3. Für die Beilage die Kartoffeln dämpfen.
4. Für das Gemüse den Blumenkohl und die Erbsen dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (609 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
556 kcal	19,5 g	68,3 g	31,2 g	4,9 mg	0,6 mg	149 µg	73,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
122 mg	125 mg	4,1 mg	11,7 g

Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Fischragout

- 0,8 kg Porree geputzt
- 1 kg Paprikaschoten grün geputzt
- 1 l Gemüsebrühe
- 70 ml Rapsöl
- 50 g Weizenmehl Type 1050
- 0,2 kg Senf
- 0,75 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 0,3 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,2 kg Frischkäse 20 % Fett i.Tr.
- Dill
- Jodsalz, Pfeffer

Kartoffeln

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält

1. Für das Fischragout den Lauch in 1 cm lange Stücke schneiden und die Paprikaschoten klein würfeln. Lauch und Paprika in etwas Öl anschwitzen. Restliches Öl erhitzen und mit Mehl bestäuben, dann mit kalter Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 10 Minuten kochen lassen und mit Gewürzen und Senf abschmecken.
 Das Fischfilet in Würfel schneiden und in die Brühe geben. Zugedeckt dünsten lassen, bis der Fisch gar ist. Gemüse hinzufügen und mit saurer Sahne, dem Frischkäse und Dill verfeinern.
2. Für die Beilage die Kartoffeln in Salzwasser garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (623 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
463 kcal	18,2 g	51,6 g	25,8 g	5,8 mg	0,3 mg	131 µg	144,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
171 mg	113 mg	3,6 mg	7,7 g

Tomatensalat, Spinat-Champignon-Pizza (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Tomatensalat

- 1 kg Tomaten geputzt
- 50 ml Olivenöl
- 30 ml Balsamicoessig
- 50 g Zwiebeln geschält
- 3 g Zucker
- Basilikum
- Jodsalz, Pfeffer

Spinat-Champignon-Pizza

- 0,9 kg Weizenmehl Type 1050
- 15 g Hefe
- 0,45 l Wasser
- Jodsalz
- 0,35 kg Zwiebeln
- Knoblauch
- 40 ml Rapsöl
- 0,5 kg Blattspinat
- 0,5 kg Tomaten Konserve
- Oregano, Thymian, Basilikum
- 0,5 kg Champignon frisch
- 0,5 kg Tomaten frisch
- 0,35 kg Schnittkäse 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Tomatensalat die Tomaten waschen und zerkleinern. Aus den übrigen Zutaten und Gewürzen ein Dressing herstellen.
2. Für den Pizzateig Mehl, Hefe, Wasser und etwas Salz verkneten und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Für den Pizzabelag Zwiebeln in Würfel oder Ringe schneiden und zusammen mit gepresstem Knoblauch in Öl andünsten. Blattspinat von den dicken Stielen befreien und ebenfalls mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenpüree mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und auf dem ausgerollten Pizzaboden verteilen. Spinat und in Scheiben geschnittene Tomaten und Champignons gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 220°C etwa 10 bis 15 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (526):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
604 kcal	20,9 g	80,6 g	26,8 g	4,6 mg	0,6 mg	205 µg	56,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
432 mg	131 mg	5,8 mg	10,4 g

Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Vollkornreis; Apfel (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Gemüse Eintopf

- 1 kg Kidney-Bohnen Konserve abgetropft
- 0,4 kg Bohnen grün geputzt
- 0,3 kg Zwiebeln geschält
- 1 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Zuckermais TK
- 40 ml Rapsöl
- 2 kg Tomaten Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika, Chili, Kreuzkümmel
- 5 g Oregano frisch

Reis

- 0,4 kg Reis ungeschält

Apfel

- 1,25 kg Äpfel

1. Die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten in einer Pfanne anschwitzen, die Schältomaten, die Kidneybohnen, die grünen Bohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.
2. Den Reis dämpfen.
3. Den fertigen Eintopf in eine Schale geben und mit Reis servieren.
4. Apfel als Stückobst bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (760 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
523 kcal	7,0 g	105,5 g	19,4 g	6,4 mg	0,5 mg	133 µg	155 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
169 mg	176 mg	6,4 mg	19,3 g

Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Zitronendressing (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Schmorfleisch

- 1,14 kg Putenkeule frisch
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Gemüse

- 0,8 kg Porree geputzt
- 1 kg Tomaten geputzt
- 0,4 l Gemüsebrühe
- 0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 10 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer

Kartoffelspalten

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika, frische Kräuter

Salat

- 0,65 kg Kopfsalat geputzt
- 40 ml Rapsöl
- 40 ml Zitronensaft
- 10 g Zucker
- Schnittlauch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Schmorfleisch die Putenkeule würzen, von beiden Seiten in Öl anbraten und im Kombidämpfer fertig garen.
2. Für das Gemüse Porree in Ringe schneiden und im Kombidämpfer bei 130°C kombiniert ca. 2 Minuten garen. Tomaten in Würfel schneiden. Gemüsebrühe und Saure Sahne erhitzen, Gemüse dazugeben, abschmecken und mit etwas Stärke binden.
Das Schmorfleisch auf dem Gemüse anrichten.
3. Für die Beilage die Kartoffeln achteln, mit Öl vermengen, würzen und im Backofen backen.
4. Für den Salat den Kopfsalat waschen und putzen. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing zubereiten. Da Kopfsalat rasch zusammenfällt, Soße extra anbieten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (586 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
495 kcal	23,4 g	44,6 g	29,0 g	4,9 mg	0,3 mg	136 µg	74,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
140 mg	90 mg	3,7 mg	7,0 g

Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Gemüsegulasch

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 80 ml Rapsöl
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,2 kg Kohlrabi geputzt
- 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,2 kg Zucchini geputzt
- 0,2 kg Porree geputzt
- 0,4 kg Tomaten, Konserve
- 0,2 kg Champignons geputzt
- 0,7 l Gemüsebrühe
- 60 g Tomatenmark
- 30 ml Sojasoße
- Knoblauch, Pfeffer, Jodsalz, Basilikum

Beilage

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

Frischkäsecreme

- 0,6 kg Hüttenkäse, Magerstufe
- 0,6 kg Magerquark
- 50 g Zucker
- 0,25 kg Beerenobst frisch oder TK
- Vanille
- 100 g Mandelblättchen

1. Für das Gemüsegulasch die gewürfelten Zwiebeln in Öl andünsten. Nach und nach (entsprechend der jeweiligen Garzeiten), Möhrenscheiben, Kohlrabiwürfel, Paprikawürfel, Zucchinischeiben, Lauchstreifen, zerkleinerte Tomaten und Champignonscheiben dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und bissfest garen. Mit Tomatenmark, Sojasoße und den übrigen Gewürzen abschmecken und mit Sahne verfeinern.
2. Für die Beilage, die Kartoffeln dämpfen und zum Gemüsegulasch servieren.
3. Für den Nachtisch den Hüttenkäse mit Magerquark und Zucker verrühren. Die Beeren zugeben, unterheben und mit Vanille verfeinern. Mandelblättchen trocken anrösten und über den Nachtisch streuen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (638 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
476 kcal	16,3 g	57,5 g	26,7 g	6,4 mg	0,4 mg	104 µg	101,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
199 mg	114 mg	4,0 mg	8,4 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan 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	12404	10287	361,3	1332	502,6	103,6	9,6	2623	1784	5143	2430	97,2	202,2
1. Woche	5 Tage	3299	2624	92,0	349,4	120,5	24,9	2,4	577	396	1487	546	20,9	51,1
Paprikagemüse (Paprika, Zwiebeln, Lauch) in Kräutercreme, Tomatenreis und Putenbrustfilet	1	586	526	20,5	61,7	26,5	7,3	0,3	108	139,4	118	109	3,8	6,9
Linsensuppe, gemischter Salat, Joghurt mit Pflaumenkompott	1	889	488	15,0	73,4	19,3	5,6	0,5	103	57,0	246	119	4,8	10,8
Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat	1	752	546	21,5	68,1	24,2	5,0	0,5	169	159,7	574	134	5,2	12,2
Champignonrisotto mit Erbsen, Birne	1	539	478	14,6	71,2	19,3	3,4	0,5	105	22,1	303	63	3,8	8,7
Vollkorn-Bandnudeln mit Gemüse-Kurkuma-Soße, Lachs	1	533	586	20,4	75,0	31,2	3,6	0,6	92	18,1	247	121	3,3	12,6
2. Woche	5 Tage	2993	2518	88,6	331,5	131,3	24,3	2,7	642	433	1324	588	27,4	50
Fish n` Chips mit Kräuterquarkdip, Rote-Bete-Salat	1	416	490	19,6	57,3	22,4	4,5	0,2	115	51,0	96	89	3,4	5,9
Schweinegeschnetzeltes mit Zucchini-Paprika-Tomaten-Gemüse, Kartoffeln, Kürbissuppe	1	784	565	24	55,8	34,3	6,4	0,6	95	114,8	148	104	4,8	9,0
Champignonragout auf Vollkorn-Makkaroni	1	574	539	16,8	73,2	30,6	1,9	0,7	74	14,0	392	130	5,1	14,5
Chinapfanne vegetarisch, gebratener Reis; Orange/Apfelsine	1	609	475	9,9	87,5	17,3	6,2	0,5	112	141,1	181	103	5,9	12,7
Roter Linsensalat auf Kopfsalat mit Parmesan und Essig-Öl-Dressing; Salzkartoffeln, Rahmspinat mit gekochtem Ei	1	610	439	18,4	43,5	27,0	5,2	0,4	246	111,3	507	161	8,3	7,8
3. Woche	5 Tage	2979	2583	94,9	326,2	122,8	26,4	2,4	695	422	1219	672	25,5	48,7
Kartoffeltortilla und Bauernsalat	1	561	489	24,9	45,9	21,2	4,9	0,3	149	109,5	283	85	4,1	5,4
Asiatisches Curry mit Vollkorneis, Banane	1	785	604	12,6	93,0	32,4	3,3	0,5	111	52,3	154	194	6,0	8,9
Überbackene Zucchini-Kartoffeln , Feldsalat mit Kürbiskernen	1	536	381	15,9	44,9	16,3	3,1	0,5	137	86,0	396	105	4,9	6,9
Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot	1	488	552	22,0	74,1	21,7	10,3	0,4	149	100,9	264	162	6,4	15,8
Weintrauben	1	488	552	22,0	74,1	21,7	10,3	0,4	149	100,9	264	162	6,4	15,8
Bratfisch(Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln, Erbsen, Blumenkohl und Brokkoli	1	609	556	19,5	68,3	31,2	4,9	0,6	149	73,1	122	125	4,1	11,7
4. Woche	5 Tage	3132	2561	85,8	339,7	127,7	28,1	2,1	709	532	1112	624	23,5	52,8
Fischragout in Senfsoße, Lauch-Paprika-Gemüse, Kartoffeln	1	623	463	18,2	51,6	25,8	5,8	0,3	131	144,7	171	113	3,6	7,7
Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	1	526	604	20,9	80,6	26,8	4,6	0,6	205	56,5	432	131	5,8	10,4
Gemüse Eintopf auf mexikanische Art, Vollkornreis; Kiwi	1	760	523	7,0	105,5	19,4	6,4	0,5	133	155,0	169	176	6,4	19,3
Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomaten-Gemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Joghurtdressing	1	586	495	23,4	44,6	29,0	4,9	0,3	136	74,1	140	90	3,7	7,0
Gemüsegulasch, Kartoffeln, Frischkäsecreme mit Beerenobst	1	638	476	16,3	57,5	26,7	6,4	0,4	104	101,4	199	114	4,0	8,4
Gesamt	20 Tage	12390	10284	360	1335	502,3	104,2	9,6	2617	1782	5142	2431	98,8	202,6