

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 3**

- **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

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat	3
Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark; Pfirsich	4
Linsen-Gemüse (Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Radieschen-Kohlrabi-Rohkost.....	5
Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignons) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln.....	6
Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Schweinefleischtopf; Himbeer-Joghurt-Keksdessert.....	7
Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip; Aprikosen	8
Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat	9
Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne.....	10
Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat	11
Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse (Porree, Karotten, Knollensellerie, Champignons, Tomaten) -Rindfleischragout	12
Käsespätzle und Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing.....	13
Wokgemüse (Karotten, Paprika, Brokkoli, Mu-Err Pilze, Champignons, Staudensellerie) mit Hähnchenbruststreifen und Reis	14
Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Kartoffeln; Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere).....	15
Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; Milchreis mit Pflaumenkompott.....	16
Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Blattsalat mit Tomatenwürfeln.....	17
Gebratenes Putenfilet, Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip	18
Pfannkuchen mit Beerenkompott (Brombeere, Blaubeere) Paprika-Romano-Salat .	19
Curry-Gemüsereispfanne (Erbsen, Brokkoli, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat	20
Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Bananenjoghurt.....	21
Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen.....	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe	23

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat	Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark - Pfirsich	Linsen-Gemüse (Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Radieschen-Kohlrabi-Rohkost	Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignons) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln	Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Schweinefleischtopf - Himbeer-Joghurt-Keksdessert
Woche 2	Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip - Aprikosen	Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat	Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne	Erbsenpüree mit feinen Karotten und Eisberg-Paprika-Salat mit Traubenkernöl	Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse (Porree, Karotten, Knollensellerie, Champignons, Tomaten)-Rindfleischragout
Woche 3	Käsespätzle und Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing	Wokgemüse (Karotten, Paprika, Staudensellerie, Brokkoli, Mu-err Pilze, Champignons) mit Hähnchenbruststreifen und Reis	Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Kartoffeln - Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere)	Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen - Milchreis mit Pflaumenkompott	Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Blattsalat mit Tomatenwürfeln
Woche 4	Gebratenes Putenfilet, Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip	Pfannkuchen mit Beerenkompott (Blaubeere, Brombeere), Paprika-Romano-Salat	Curry-Gemüsereispfanne (Erbsen, Brokkoli, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat	Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne - Bananenjoghurt	Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Hähnchencurry mit Ananas

0,71 kg Hähnchenfilet
50 ml Rapsöl
5 Zehen Knoblauch geschält
0,25 kg Zwiebeln geschält
0,45 kg Ananas Konserve abgetropft
0,55 l Geflügelbrühe
0,27 kg saure Sahne 10 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Currypulver

Kaisergemüse

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

Reis

0,6 kg Reis parboiled

Salat

0,6 kg Chinakohl geputzt
0,2 kg Tomaten geputzt
30 ml Kräuteressig
20 ml Rapsöl
Petersilie, Schnittlauch,
Jodsalz, Pfeffer

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (640 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
572 kcal	19,8 g	75,1 g	26,4 g	3,0 mg	0,4 mg	107 µg	96,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
159 mg	78 mg	4,2 mg	8,3 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Moussaka

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 3 Zehen Knoblauch geschält
- 50 ml Rapsöl
- 1 kg Auberginen geputzt
- 1 kg Zucchini geputzt
- Jodsalz, Pfeffer,
Thymian, Rosmarin, Basilikum, Majoran
- 1,2 kg Tomaten Konserve abgetropft
- 0,2 kg Tomatenmark
- 0,3 kg Emmentaler 45 % Fett .i.Tr.

Kräuterquark

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

Stückobst

- 1,3 kg Pfirsich gewaschen

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

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (811 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
548 kcal	21,2 g	64,0 g	27,1 g	5,2 mg	0,5 mg	83 µg	85,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
675 mg	135 mg	4,9 mg	9,3 g

Linsen-Gemüse (Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Radieschen-Kohlrabi-Rohkost

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf

- 0,75 kg grüne oder gelbe Linsen getrocknet
- 50 g Tomatenmark
- 40 ml Essig
- 90 g Weizenmehl Type 405
- 90 ml Rapsöl
- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,5 kg Karotten geschält
- 0,2 kg Knollensellerie geschält
- 0,2 kg Porree geputzt
- Jodsalz, Pfeffer, Majoran, Liebstöckel

Rohkost

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

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

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

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

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

Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignons) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Überbackenes Kabeljaufilet

- 0,69 kg Kabeljaufilets TK oder frisch
- 60 ml Rapsöl
- 80 g Zwiebeln geschält
- 1 kg Paprikaschoten geputzt
- 1,2 kg Tomaten geputzt
- 0,5 kg Champignons geputzt
- Kräuter der Provence (Majoran, Basilikum, Rosmarin, Thymian)
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,3 l Wasser
- 0,25 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
- Petersilie frisch

Vollkornnudeln

- 0,6 kg Vollkornnudeln

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (588 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
552 kcal	16,0 g	72,1 g	36,5 g	6,2 mg	0,7 mg	110 µg	123,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
383 mg	139 mg	4,1 mg	14,7 g

Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Schweinefleischtopf; Himbeer-Joghurt-Keksdessert (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüse-Kartoffel-Schweinefleischtopf

- 0,71 kg Schweinefleisch mittelfett, roh
- 70 ml Rapsöl
- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,5 kg Zwiebeln geschält
- 0,75 kg Paprikaschoten geputzt
- 1 l Wasser

- 0,75 kg Brokkoli geputzt
- Jodsalz, Pfeffer

Dessert

- 0,6 kg Himbeeren TK
- 60 g Zucker
- 30 ml Zitronensaft
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,2 kg Magerquark
- 50 g Butterkekse
- 5 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den Eintopf das Schweinefleisch in Würfel schneiden. In Öl anbraten, die Kartoffelwürfel und feinen Zwiebelwürfel dazugeben, mit Wasser auffüllen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Paprikawürfel hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen. Brokkoliröschen dazugeben, fertigkochen und abschmecken.
2. Für das Dessert die aufgetauten Himbeeren mit der Hälfte des Zuckers und dem Zitronensaft pürieren. Joghurt mit Quark und dem restlichen Zucker verrühren. Butterkekse grob zerkleinern und in Schälchen oder Gläser verteilen. Darüber die Hälfte des Himbeerpürees geben und anschließend die Joghurt-Quarkmasse einschichten. Als oberste Schicht das verbliebene Himbeerpüree verteilen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (661 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
501 kcal	19,8 g	58,7 g	24,1 g	4,7 mg	0,6 mg	91 µg	170,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
174 mg	100 mg	4,6 mg	9,9 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Lachsfilet

- 0,875 kg Lachsfilet frisch oder TK
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz
- 0,22 l Gemüsebrühe

Vollkornreis

- 0,6 kg Reis ungeschält

Brokkoli

- 2 kg Brokkoli geputzt
- 60 ml Gemüsebrühe

Kräuterdip

- 0,6 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 ml Olivenöl
- 10 g Kräutermischung frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Stückobst

- 1 kg Aprikosen

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (661 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
576 kcal	17,6 g	75,2 g	32,1 g	5,1 mg	0,4 mg	103 µg	160,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
221 mg	142 mg	4,6 mg	9,4 g

Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Überbackene Kartoffeln

- 30 ml Rapsöl
- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 1 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Schlagsahne 30 % Fett
- 5 Eier
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.

Grüne Bohnen

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

Eisberg-Tomaten-Salat

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

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

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
532 kcal	24,5 g	61,1 g	22,5 g	2,9 mg	0,4 mg	183 µg	71,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
493 mg	118 mg	4,3 mg	7,7 g

Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne

(Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüsefrikadelle

- 0,5 kg Karotten geschält
- 0,5 kg Kohlrabi geschält
- 0,5 kg Porree geputzt
- 0,25 kg Magerquark
- 4 Eier
- 0,15 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 30 % Fett i.Tr.
- 80 g Haferflocken
- 100 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter der Provence

Tzatziki

- 0,45 kg Joghurt 0,3 % Fett
- 0,25 kg Magerquark
- 0,5 kg Gurke frisch
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- Jodsalz, Pfeffer

Vollkorn-Penne

- 0,9 kg Vollkorn-Penne
- 20 ml Rapsöl
- Kräutermischung frisch

1. Für die Gemüsefrikadelle die geraspelten Karotten und Kohlrabi, Porreestreifen, Quark, Eier, geriebenen Käse und Haferflocken zu einem Teig verkneten. Mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken. Frikadellen formen und diese in Öl braten.
2. Joghurt und Quark verrühren, fein gewürfelte Gurke dazugeben und mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen.
3. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen und mit Öl und gehackten Kräutern vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (558 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
626 kcal	21,3 g	82,5 g	32,3 g	4,0 mg	0,7 mg	142 µg	42,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
422 mg	155 mg	4,5 mg	14,4 g

Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat

(Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Erbsenpüree

0,75 kg Erbsen grün TK
 0,5 l Gemüsebrühe
 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,45 l Milch 1,5 % Fett

Feine Karotten

85 g Zwiebeln geschält
 50 ml Rapsöl
 1,5 kg Karotten geschält
 0,6 l Mineralwasser
 30 g Petersilie frisch
 7,5 g Zucker
 Jodsalz

Eisberg-Paprika-Salat

0,8 kg Eisbergsalat geputzt
 0,2 kg grüne Paprikaschoten geputzt
 0,2 kg rote Paprikaschoten geputzt
 50 ml Traubenkernöl
 30 ml Apfelessig
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Püree die Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 4 Minuten garen und pürieren. Kartoffeln in Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen, mit der Milch zu einem cremigen Püree verrühren. Dann das Erbspüree untermischen.
2. Für die Karotten die fein gewürfelte Zwiebeln in Öl andünsten, die in ca. 2 mm dicke Scheiben geschnittene Karotten dazugeben, mit Mineralwasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel garen. Gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und etwas Zucker abschmecken.
3. Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen schneiden und Paprikawürfeln hinzufügen. Aus Traubenkernöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
427 kcal	12,9 g	68,7 g	13,7 g	5,4 mg	0,5 mg	168 µg	99,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
164 mg	101 mg	4,0 mg	13,5 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Vollkorn-Spiralnudeln
 0,9 kg Vollkorn-Spiralen

Gemüse-Rindfleischragout
 0,71 kg Rindfleisch mager, aus der Keule
 90 ml Rapsöl
 0,3 kg Tomatenmark
 1 l Wasser
 0,2 kg Porree geputzt
 0,2 kg Karotten geschält
 0,2 kg Knollensellerie geputzt
 0,15 kg Tomaten getrocknet
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 1,3 kg Schältomaten
 7,5 g Zucker
 Rosmarin, Thymian
 Jodsalz, Pfeffer
 75 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (605 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
543 kcal	16,1 g	73,9 g	31,5 g	5,6 mg	0,7 mg	86 µg	35,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
218 mg	138 mg	5,6 mg	14,3 g

Käsespätzle und Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Käsespätzle

- 1,0 kg Weizenmehl Type 405
- 10 Eier
- 0,35 l Wasser
- Jodsalz
- 0,8 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,3 kg Emmentaler 45 % Fett i. Tr.

Kopfsalat

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

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (408 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
690 kcal	25,9 g	87,9 g	28,1 g	3,4 mg	0,2 mg	97 µg	15,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
489 mg	53 mg	2,3 mg	5,3 g

Wokgemüse (Karotten, Paprika, Brokkoli, Mu-Err Pilze, Champignons, Staudensellerie) mit Hähnchenbruststreifen und Reis (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Wokgemüse

- 0,8 kg Karotten geschält
- 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,8 kg Brokkoli geputzt
- 0,2 l Wasser
- 30 g Mu-Err Pilze getrocknet
- 0,35 kg Champignons geputzt
- 0,3 kg Staudensellerie geputzt
- 35 ml Rapsöl
- 70 ml weiße Sojasoße
- 7 g rotes Thaicurry
- 10 g Ingwer frisch
- 0,8 l Gemüsebrühe

Hähnchenbruststreifen

- 0,85 kg Hähnchenbrustfilet
- Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,66 kg Reis parboiled

Mu-Err Pilze, auch chinesische Morcheln genannt, finden vor allem in der asiatischen Küche Verwendung. Sie sind in getrockneter Form im Handel erhältlich und müssen mind. 30 min in Wasser eingeweicht werden. Sie haben eine gallertartige Konsistenz und einen hohen Gehalt an Kalium, Calcium und Magnesium.

1. Für das Wokgemüse Karottenscheiben, Paprikawürfel, Brokkoliröschen, die zuvor im Wasser eingeweichten Mu-Err Pilze, Champignonscheiben und Staudenselleriescheiben in Öl kurz anbraten, mit Sojasoße und rotem Thaicurry abschmecken. Den geriebenen Ingwer zufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
2. Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, salzen und pfeffern und bei 130°C kombinierter Hitze ca. 8 Minuten im Kombidämpfer oder 11 Minuten im auf 140°C vorgeheizten Backofen garen. Anschließend zu dem Wokgemüse geben.
3. Den Reis mit Wasser und Salz im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf auf dem Herd mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen lassen, danach zur Seite ziehen und ausquellen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (661 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
500 kcal	11,2 g	75,7 g	27,6 g	4,6 mg	0,4 mg	79 µg	123 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
147 mg	76 mg	4,7 mg	9,6 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gefüllte Paprikaschote

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

Tomatensoße

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

Kartoffeln

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- Jodsalz
- Petersilie frisch

Beerenobst

- 0,4 kg Erdbeeren geputzt
- 0,2 kg Heidelbeeren geputzt
- 0,2 kg Stachelbeeren geputzt
- 20 g Vanillezucker

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (842 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
557 kcal	23,8 g	62,2 g	26,4 g	8,0 mg	0,4 mg	202 µg	277,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
461 mg	132 mg	5,1 mg	12,5 g

**Großer Salatteller (Blattsalate)
 mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen;
 Milchreis mit Pflaumenkompott**
 (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Großer Salatteller

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

Champignons

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

Vollkornbrötchen

- 0,8 kg Weizenvollkornbrötchen

Milchreis

- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,15 kg Reis
- 70 g Zucker
- 0,6 kg Pflaumen geputzt
- Zimt

1. Für den Salatteller die Mixsalate fein zupfen. Aus Traubenkernöl, Himbeeressig, Wasser, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mixen und über den Salat geben.
2. Für die Champignons diese vierteln und in Öl scharf bei 300°C in der Pfanne anbraten. Nach ca. 2 Minuten mit Balsamicoessig ablöschen, die Pilze sofort aus der Pfanne nehmen und die Mixsalate anrichten. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.
3. Die Vollkornbrötchen zu dem Salatteller reichen.
4. Für den Milchreis Milch aufkochen, Reis und 50 g Zucker einstreuen und etwa 30 Minuten garen. Pflaumen vierteln und mit 20 g Zucker, Zimt und etwas Wasser weich dünsten. Das Kompott zum Milchreis servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (732 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
644 kcal	21,8 g	89,6 g	28,8 g	10,4 mg	0,8 mg	142 µg	35,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
294 mg	188 mg	7,9 mg	14,6 g

Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten)

(Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Seelachsfilet in Tomatensoße

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

Backkartoffeln

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

Salat

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

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (497 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
377 kcal	10,5 g	46,4 g	25,3 g	4,5 mg	0,3 mg	102 µg	57,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
113 mg	94 mg	3,5 mg	5,6 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gebratenes Putenfilet

1 kg Putenbrustfilet
 30 ml Rapsöl
 Jodsalz

Bandnudeln

0,9 kg Bandnudeln

Brokkoli

2,5 kg Brokkoli geputzt
 Jodsalz

Mango-Dip

0,25 kg Saure Sahne 10 % Fett
 0,75 kg Joghurt 1,5 % Fett
 0,15 kg Mango-Chutney
 Jodsalz, Pfeffer

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (581 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
583 kcal	17,0 g	71,2 g	39,1 g	2,6 mg	0,4 mg	82 µg	154,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
265 mg	86 mg	3,8 mg	8,7 g

Pfannkuchen mit Beerenkompott (Brombeere, Blaubeere) Paprika-Romano-Salat

(Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Pfannkuchen

- 0,8 kg Weizenmehl Type 1050
- 1,25 l Milch 1,5 % Fett
- 0,25 l Mineralwasser mit Kohlensäure
- 6 Eier
- 80 g Zucker
- Jodsalz
- 40 ml Rapsöl

Blaubeerkompott

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

Paprika-Romano-Salat

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

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (504 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
559 kcal	14,7 g	88,3 g	20,7 g	4,9 mg	0,5 mg	124 µg	81,7 mg

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

Curry-Gemüsereispfanne (Erbsen, Brokkoli, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Curry-Gemüsereispfanne

- 0,67 kg Reis ungeschält
- Jodsalz, Curry, Cayennepfeffer
- 0,4 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Brokkoli geputzt
- 0,4 kg Staudensellerie geputzt
- 0,4 kg Erbsen TK
- 10 Eier
- Petersilie frisch, Schnittlauch frisch

Gurkensalat

- 1,0 kg Gurke geputzt
- 0,35 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 15 ml Kräuteressig
- Dill frisch
- Jodsalz, Pfeffer

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

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
489 kcal	12,5 g	76,7 g	20,5 g	4,0 mg	0,4 mg	129 µg	86,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
186 mg	132 mg	5,0 mg	8,7 g

Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Bananenjoghurt (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne

- 1,7 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 20 ml Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer
- Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum
- Petersilie frisch
- 1,3 l Gemüsebrühe
- 1,0 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,5 kg Zwiebeln geschält
- 1,0 kg Zucchini geputzt
- 0,9 kg Feta

Bananenjoghurt

- 1,0 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,5 kg Banane
- 50 g Vanillezucker
- 20 ml Zitronensaft

1. Die in Spalten geschnittenen Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform geben, mit den Gewürzen und Kräutern würzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei 150°C trockener Hitze im Kombidämpfer ca. 20 Minuten und im Backofen ca. 30 Minuten garen.
 Die Paprikastreifen, Zwiebelwürfel und halbierten Zucchini-scheiben dazugeben und weitere 25 Minuten bzw. 30 Minuten garen.
 Wenn die Kartoffeln weich sind, den zerbröselten Feta auf die Masse geben und noch ca. 3 Minuten garen.
2. Für den Bananenjoghurt den Joghurt mit dem Zucker vermischen. Die Banane in Scheiben schneiden, mit dem Zitronensaft mischen. Die Bananenscheiben unter den Joghurt mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (805 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
561 kcal	22,9 g	64,8 g	24,9 g	4,2 mg	0,5 mg	149 µg	152,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
521 mg	128 mg	3,8 mg	8,2 g

Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen

(Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Heringsfilets

- 1 kg Heringsdoppelfilets
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 50 ml Rapsöl

Petersilienkartoffeln

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- Petersilie frisch

Dillschmand

- 0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,6 kg Joghurt 1,5 % Fett
- Dill frisch
- Jodsalz, Pfeffer

grüne Bohnen

- 1,3 kg grüne Bohnen TK
- Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (540 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
607 kcal	30,9 g	54,2 g	32,0 g	3,1 mg	0,3 mg	73 µg	49,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
247 mg	115 mg	4,0 mg	5,6 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
Gesamt	20 Tage	12674	10979	373,9	1435,3	542,9	95,9	9,5	2391	1989,6	6020	2352	92,3	203,4
1. Woche	5 Tage	3244	2708	90,3	356,9	137,5	23,2	2,6	530	548,7	1531	605	24,8	56,3
Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse, Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat	1	640	572	19,8	75,1	26,4	3,0	0,4	107	96,1	159	78	4,2	8,3
Vegetarische Moussaka mit Kräuterquark, Pfirsich	1	811	548	21,2	64,0	27,1	5,2	0,5	83	85,7	675	135	4,9	9,3
Linsen-Kartoffeleintopf, Kohlrabi-Radieschen-Salat	1	544	535	13,5	87,0	23,4	4,1	0,4	139	73,6	140	153	7,0	14,1
Mit Gemüse überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln	1	588	552	16,0	72,1	36,5	6,2	0,7	110	123,2	383	139	4,1	14,7
Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Schweinefleischtopf, Himbeer-Joghurt-Keksdessert	1	661	501	19,8	58,7	24,1	4,7	0,6	91	170,1	174	100	4,6	9,9
2. Woche	5 Tage	3259	2704	92,4	361,4	132,0	23,0	2,7	682	408,6	1518	654	23,0	59,3
Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip, Aprikosen	1	661	576	17,6	75,2	32,1	5,1	0,4	103	160,4	221	142	4,6	9,4
Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat	1	707	532	24,5	61,1	22,5	2,9	0,4	183	71,2	493	118	4,3	7,7
Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und Vollkorn-Penne	1	558	626	21,3	82,5	32,2	4,0	0,7	142	42,4	422	155	4,5	14,4
Erbsenpüree mit feinen Karotten und Eisberg-Paprika-Salat	1	728	427	12,9	68,7	13,7	5,4	0,5	168	99,0	164	101	4,0	13,5
Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse-Rindfleischragout	1	605	543	16,1	73,9	31,5	5,6	0,7	86	35,6	218	138	5,6	14,3
3. Woche	5 Tage	3140	2768	93,2	361,8	136,2	30,9	2,1	622	508,3	1504	543	23,5	47,6
Käsespätzle mit Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing	1	408	690	25,9	87,9	28,1	3,4	0,2	97	15,0	489	53	2,3	5,3
Wokgemüse mit Hähnchenbruststreifen und Reis	1	661	500	11,2	75,7	27,6	4,6	0,4	79	123,0	147	76	4,7	9,6
Gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße, Beerenobst	1	842	557	23,8	62,2	26,4	8,0	0,4	202	277,3	461	132	5,1	12,5
Salatteller mit gebratenen Champignons, Vollkornbrötchen, Milchreis	1	732	644	21,8	89,6	28,8	10,4	0,8	142	35,9	294	188	7,9	14,6
Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat	1	497	377	10,5	46,4	25,3	4,5	0,3	102	57,1	113	94	3,5	5,6
4. Woche	5 Tage	3031	2799	98,0	355,2	137,2	18,8	2,1	557	524,0	1467	550	21,0	40,2
Gebratenes Putenfilet, Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip	1	581	583	17,0	71,2	39,1	2,6	0,4	82	154,1	265	86	3,8	8,7
Pfannkuchen mit Beerenkompott, Paprika-Romanosalat	1	504	559	14,7	88,3	20,7	4,9	0,5	124	81,7	248	89	4,4	9,0
Curry-Gemüsereispfanne mit Ei, Gurkensalat	1	601	489	12,5	76,7	20,5	4,0	0,4	129	86,7	186	132	5,0	8,7
Mit Feta überbackene Gemüse-Kartoffelpfanne, Bananenjoghurt	1	805	561	22,9	64,8	24,9	4,2	0,5	149	152,1	521	128	3,8	8,2
Heringsfilet mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand, grünen Bohnen	1	540	607	30,9	54,2	32,0	3,1	0,3	73	49,4	247	115	4,0	5,6
Gesamt	20 Tage	12674	10979	373,9	1435,3	542,9	95,9	9,5	2391	1989,6	6020	2352	92,3	203,4