

# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 4**

- Sekundarstufe -



**Schule + Essen = Note**

**1**

[www.schuleplussessen.de](http://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](http://www.in-form.de)

## Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Zucchini-Schiffchen mit Hackfleisch-Pastinakenfüllung, Tomatensoße und Nudeln .....	3
Kürbisgratin mit Kartoffeln, Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen .....	5
Blumenkohlcremesuppe mit Vollkornbaguette, Karotten-Apfel-Rohkost .....	6
Bohnen-Gemüse, Reis und gebratenes Kabeljaufilet .....	7
Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Erbsen, Mais und Hähnchenbrustfilet; Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge).....	8
Schweinebraten mit Bratensoße, Nudeln, Kohlrabi.....	9
Eier in Senfsoße mit Kartoffeln und buntem Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotte, Mais), Vanillemilchmix .....	10
Seelachs, Vollkornnudeln und Kürbis-Karottengemüse .....	12
Gebackene Spinatkartoffeln, Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme.....	13
Nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis, Chinakohlsalat.....	14
Linsenbratlinge, Spargelragout und Kartoffelpüree .....	15
Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) mit Hirse, Apfeltiramisu .....	16
Kartoffel-Gurkensalat mit Rindswurstchen, Heidelbeerquark mit Haselnüssen.....	17
Spätzle, Brokkoli und Käsesoße, Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas, Walnüsse) .	18
Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost .....	19
Blumenkohlcurry mit Geflügelbratwürstchen und Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing .....	20
Karotten-Lachs-Lasagne, Rote Grütze .....	21
Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln.....	22
Gemüsebratling (Karotte, Sellerie, Lauch) mit Vollkornnudeln und Kräuterdip.....	23
Semmelknödel mit Pilzragout, Romanosalat mit Paprika.....	24
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe .....	26

## Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Zucchini-Schiffchen mit Hackfleisch-Pastinakenfüllung, Tomatensoße, Nudeln, geriebener Parmesan	Kürbisgratin mit Kartoffeln - Feldsalat mit Rote Beete	Blumenkohlcremesuppe mit Vollkornbaguette - Karotten-Apfel-Rohkost	Gebrautes Kabeljaufilet, Bohnengemüse und Reis	Couscous (Hartweizengrieß) mit Gemüse (Tomaten, Erbsen, Mais) und Hähnchenbrustfilet - Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge)
<b>Woche 2</b>	Schweinebraten mit Bratensoße, Nudeln und Kohlrabigemüse	Eier in Senfsoße, Kartoffeln, bunter Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotten, Mais) - Vanillemilchmix	Seelachs, Kürbis-Karottengemüse, Vollkornnudeln	Gebackene Spinatkartoffeln - Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme	Nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis - Chinakohlsalat
<b>Woche 3</b>	Linsenbratling, Spargelragout und Kartoffelpüree	Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) mit Hirse - Apfeltiramisu	Kartoffel-Gurken-Salat mit Rindswurstchen - Heidelbeerquark mit Haselnüssen	Spätzle und Brokkoli mit Käsesoße - Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas)	Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln - Mandarinen-Fenchel-Rohkost
<b>Woche 4</b>	Blumenkohlcurry mit Geflügelbratwürstchen, Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing	Karotten-Lachs-Lasagne - Rote Grütze	Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln	Gemüsebratling (Karotte, Sellerie, Lauch) mit Vollkornnudeln und Kräuterdip	Semmelknödel mit Pilzragout - Romanosalat mit Paprika

## Zucchini-Schiffchen mit Hackfleisch-Pastinakenfüllung, Tomatensoße und Nudeln, geriebener Parmesan (Woche 1, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Zucchini-Schiffchen

- 1,5 kg Zucchini geputzt
- 80 g Zwiebeln geschält
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 0,3 kg Pastinaken geschält
- 0,7 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch\*
- Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian

**Pastinaken** sind kleine gelb-weiße Wurzeln, die einen süß-würzigen Geschmack haben und als Rohkost oder als gegartes Gemüse verzehrt werden können.

### Tomatensoße

- 70 g Zwiebeln geschält
- 30 ml Sonnenblumenöl
- 1 kg Tomaten geputzt
- 10 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian

### Nudeln

- 1,0 kg Teigwaren
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

1. Für die Zucchini-Schiffchen die Zucchini der Länge nach halbieren, aushöhlen und blanchieren. Zwiebelwürfel in 40 ml Öl andünsten, dann feine Pastinakenwürfel und Hackfleisch anbraten, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und 5 bis 10 Minuten garen. Die Fleisch-Gemüsemasse in die halbierten Zucchini füllen, in eine mit 10 ml Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech setzen und bei 200°C ca. 30 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, die Tomatenwürfel zufügen, würzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.
4. Den Parmesan reiben. Das fertige Gericht mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (575 g) mit **Schweine-Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
668 kcal	28,3 g	69,3 g	36,6 g	7,5 mg	0,7 mg	62 µg	42,9 mg
Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe				
322 mg	94 mg	5,0 mg	6,5 g				

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (575 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
654 kcal	26,1 g	69,4 g	37,7 g	7,4 mg	0,5 mg	62 µg	42,9 mg
Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe				
322 mg	95 mg	5,6 mg	6,5 g				

## Kürbisgratin mit Kartoffeln; Feldsalat mit Rote Beete und Walnüsse (Woche 1, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Kürbisgratin

- 1,5 kg Kürbis geputzt
- 0,75 l Milch 1,5 % Fett
- 0,35 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % Fett .i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver, Muskatnuss

### Kartoffeln

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen

- 0,4 kg Rote Beete geputzt
- 0,4 kg Feldsalat frisch
- 50 g Walnüsse
- 30 ml Balsamicoessig
- 45 ml Walnussöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Gratin den Kürbis in etwa 3 cm große Würfel schneiden und in einer Auflaufform oder einem GN-Blech nicht höher als 10 bis 12 cm aufschichten. Milch mit den Gewürzen gut mischen und über den Kürbis gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und mit Folie abgedeckt bei 220°C garen. Nach 30 bis 45 Minuten die Folie entfernen (der Kürbis muss dann schon fast weich sein, damit er am Ende der Garzeit musig zerfallen ist). Wenn der Käse zerlaufen und braun ist, kann das Gratin serviert werden.
2. Die Kartoffeln in Stücke schneiden und dämpfen.
3. Für den Salat die Rote Beete im Ganzen 30 bis 60 Minuten in Salzwasser garen. Anschließend schälen, würfeln und mit dem Feldsalat und grob gehackten Walnüssen vermengen. Aus Balsamicoessig und Walnussöl ein Dressing herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat gießen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
440 kcal	19,1 g	50,1 g	18,7 g	3,5 mg	0,3 mg	153 µg	59,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
452 mg	90 mg	4,1 mg	7,5 g

## Blumenkohlcremesuppe mit Vollkornbaguette, Karotten-Apfel-Rohkost (Woche 1, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Blumenkohlcremesuppe

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 1,8 kg Blumenkohl TK
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,3 l Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Vollkornbaguette

- 0,8 kg Weizenvollkornbaguette

### Karotten-Apfel-Rohkost

- 0,7 kg Karotten geschält
- 0,35 kg Äpfel geputzt
- 0,25 g Joghurt 1,5 % Fett
- 25 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Suppe die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Blumenkohl und kleingeschnittene Kartoffeln hinzufügen, mit Gemüsebrühe und Milch auffüllen. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, dann pürieren, würzen und mit Sahne verfeinern.
2. Das Vollkornbaguette in Scheiben geschnitten zur Suppe reichen.
3. Für die Rohkost geraspelte Karotten und Äpfel mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (636 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
482 kcal	18,2g	69,9 g	16,5 g	2,6 mg	0,5 mg	92 µg	80,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
209 mg	126 mg	3,9 mg	15,1 g

## Bohngemüse, Reis und gebratenes Kabeljaufilet (Woche 1, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Bohngemüse

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 40 ml Olivenöl
- 0,2 l Gemüsebrühe
- Bohnenkraut
- 1,3 kg Bohnen grün geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 kg Parmesan mind.30 % Fett i.Tr

### Reis

- 0,6 kg Reis parboiled

### Kabeljaufilet

- 1 kg Kabeljau frisch oder TK
- 60 g Weizenmehl Type 405
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Bohngemüse die Zwiebelwürfel und den zerdrückten Knoblauch in Olivenöl andünsten. Bohnen hinzufügen, die Gemüsebrühe angießen, mit Bohnenkraut würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Parmesan bestreuen.
2. Reis in Salzwasser garen.
3. Die Kabeljaufilets halbieren, mehlieren, in Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (466 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
533 kcal	15,9 g	69,0 mg	32,1 g	2,8 mg	0,3 mg	57 µg	17,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
376 mg	77 mg	3,3 mg	4,4g



## Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Erbsen, Mais und Hähnchenbrustfilet; Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge) (Woche 1, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Couscous

- 0,6 kg Couscous
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 80 ml Olivenöl
- 1 kg Hähnchenbrustfilet
- 1 kg Tomaten geputzt
- 0,6 kg Erbsen TK
- 0,4 kg Mais TK
- 0,3 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer

### Obstsalat

- 0,5 kg Äpfel geputzt
- 0,5 kg Weintrauben geputzt
- 0,35 kg Zwetschgen geputzt
- 0,2 l Orangensaft

1. Für den Couscous die Kichererbsen min. 8 Stunden einweichen und am Folgetag weich garen.  
 Den Couscous in 1,4 l Salzwasser aufkochen und ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.  
 Die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in 60 ml Olivenöl andünsten. Das Hähnchenfleisch in Würfel oder Streifen schneiden, hinzufügen und anbraten. In einer Schüssel mit den Tomatenwürfeln, den Erbsen, dem Mais und dem Couscous vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.  
 Die Masse in eine mit 20 ml Olivenöl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen, mit der Gemüsebrühe angießen und bei 180°C ca. 25 Minuten garen.
2. Für den Obstsalat das Obst in Stücke schneiden und mit Orangensaft vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (662 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
690 kcal	16,7 g	104,5 g	35,5 g	3,5 mg	0,6 mg	123 µg	50,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
93 mg	123 mg	4,7 mg	14,4 g

## Schweinebraten mit Bratensoße, Nudeln, Kohlrabi (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Schweinebraten

- 1 kg Schweinefleisch, Oberschale\*
- 75 ml Rapsöl

### Bratensoße

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 70 g Karotten frisch oder TK
- 70 g Knollensellerie frisch oder TK
- 75 g Weizenmehl Type 1050
- 70 g Tomatenmark
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 0,75 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika

### Nudeln

- 0,9 kg Teigwaren

### Kohlrabi

- 2 kg Kohlrabi TK
- 0,2 l Gemüsebrühe

1. Für den Braten das Schweinefleisch in Öl anbraten und im geschlossenen Kessel mit etwas Wasser schmoren lassen.
2. Für die Soße das Schweinefleisch aus dem Kessel nehmen und die gewürfelten Zwiebeln, die Karotten- und Selleriewürfel darin kurz anbraten, mit Mehl überstäuben und das Tomatenmark hinzugeben. Mit der Brühe und der Milch ablöschen, würzen und aufkochen lassen.
3. Nudeln in Salzwasser garen.
4. Kohlrabi in etwas Gemüsebrühe 10 bis 15 Minuten dünsten.

\*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Rinderbraten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (749 g) mit **Schweinefleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
589 kcal	15,6 g	75,3 g	39,6 g	3,7 mg	0,8 mg	113 µg	85,5 mg

  

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
267 mg	142 mg	4,7 mg	8,3 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (749 g) mit **Rindfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
606 kcal	18,2 g	75,3 g	37,7 g	3,7 mg	0,3 mg	110 µg	85,5 mg

  

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
263 mg	139 mg	5,4 mg	8,3 g

## **in Senfsoße mit Kartoffeln und buntem Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotte, Mais), Vanillemilchmix (Woche 2, Tag 2)**

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### **Senfsoße**

70 ml Rapsöl  
70 ml Weizenmehl Type 405  
0,5 l Milch 1,5 % Fett  
0,5 l Gemüsebrühe  
70 g Senf  
0,15 l Sahne 30 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### **Eier**

10 Eier  
Petersilie frisch

### **Kartoffeln**

2,0 kg Kartoffeln festkochend geschält

### **Bunter Salatteller**

0,3 kg Eisbergsalat geputzt  
0,3 kg Feldsalat geputzt  
0,3 kg Karotten geschält  
0,15 kg Mais Konserve  
40 ml Olivenöl  
40 ml Balsamicoessig  
10 g Senf  
Jodsalz, Pfeffer

### **Vanillemilchmix**

1,8 l Milch 1,5 % Fett  
50 g Vanillezucker

1. Für die Senfsoße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Gemüsebrühe und Milch angießen und mind. 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit Senf, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt mit Sahne verfeinern.
2. Die Eier hart kochen und mit der Soße servieren.
3. Die Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke schneiden. Feldsalat, grob geraspelte Karotten und abgetropfte Maiskörner mit dem Salat vermischen. Aus Senf, Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.
5. Für den Vanillemilchmix Milch mit Vanillezucker gut verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (695 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
583 kcal	26,7 g	64,4 g	22,1 g	3,9 mg	0,4 mg	143 µg	49,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
372 mg	102 mg	4,1 mg	5,3 g

## Seelachs, Vollkornnudeln und Kürbis-Karottengemüse (Woche 2, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Seelachs

1 kg Seelachsfilet frisch oder TK  
 Jodsalz

### Vollkornnudeln

0,9 kg Vollkornteigwaren

### Kürbis-Karottengemüse

0,2 kg Zwiebeln geschält  
 70 ml Rapsöl  
 0,8 kg Karotten geschält  
 0,8 kg Kürbis geputzt  
 0,2 l Gemüsebrühe  
 15 g Honig  
 Ingwerwurzel  
 Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

1. Für den Seelachs die Fischfilets salzen und im Kombidämpfer dünsten.
2. Die Nudeln in Salzwasser garen.
3. Für das Gemüse die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Karotten in Scheiben und Kürbis in Stücke schneiden und ebenfalls 2-3 Minuten andünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Honig, Ingwer, Salz, Pfeffer abschmecken und 10-15 Minuten garen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (469 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
502 kcal	11,9 g	74,3 g	30,5 g	3,9 mg	0,6 mg	60 µg	12,4 mg

  

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
70 mg	120 mg	3,5 mg	14,0 g

## Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme (Woche 2, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Spinatkartoffeln

- 2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 60 ml Rapsöl
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 1,5 kg Spinat frisch oder TK  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,3 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,3 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

### Birnen-Apfel-Kompott

- 0,5 kg Birnen geschält
- 0,5 kg Äpfel geschält
- 0,15 kg Pflaumen getrocknet
- 0,15 l Apfelsaft
- 0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 40 g Honig
- Zimt

1. Für die Spinatkartoffeln die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen, längs halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit 20 ml Öl gefettetes GN-Blech legen. Das restliche Öl erhitzen, Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch darin andünsten. Den zerkleinerten Spinat hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 10 Minuten dünsten. Saure Sahne und zerbröselten Parmesan reiben und auf den halbierten Kartoffeln verteilen. Bei 200°C ca. 10 bis 15 Minuten überbacken.
2. Für das Kompott die in Stücke geschnittenen Birnen und Äpfel mit den halbierten Pflaumen in etwas Apfelsaft weich dünsten. Joghurt mit dem Honig verrühren und mit dem Kompott servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
561 kcal	21,2 g	70,2 g	24,3 g	5,0 mg	0,3 mg	161 µg	77,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
701 mg	172 mg	7,7 mg	9,7 g

## Nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis, Chinakohlsalat (Woche 2, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Nussige Pute

- 1 kg Putenbrust
- 40 ml Rapsöl
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 1 cm Ingwerknolle
- 0,6 kg Porree geputzt
- 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,6 kg Karotten geschält
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,35 l Gemüsebrühe
- 100 g Erdnüsse
- 0,25 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

### Reis

- 0,6 kg Reis parboiled

### Chinakohlsalat

- 1 kg Chinakohl geputzt
- 40 ml Kräuteressig
- 40 ml Rapsöl
- 10 g Zucker
- Kräutermischung frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Pute das Fleisch in Streifen schneiden, in Öl anbraten, Knoblauchwürfel, gehackten Ingwer, Porreeringe, Paprikawürfel und Karottenscheiben zufügen, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Hälfte der Erdnüsse zugeben und das Ragout ca. 15 Minuten garen. Die restlichen Erdnüsse mit der Sahne fein pürieren und unter das Ragout rühren. Mit Currypulver abschmecken.
2. Den Reis in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Aus Kräuteressig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen, die Kräuter unterrühren und mit dem Chinakohl vermischen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
512 kcal	20,3 g	70,6 g	15,4 g	5,3 mg	0,4 mg	173 µg	98,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
159 mg	86 mg	4,3 mg	8,6 g

## Linsenbratlinge, Spargelragout und Kartoffelpüree (Woche 3, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Linsenbratlinge

- 0,4 kg gelbe oder grüne Linsen getrocknet
- 0,3 kg Porree geputzt
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,3 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 20 g Weizenmehl Type 1050
- 20 g Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika, Curry
- 70 ml Rapsöl

### Spargelragout

- 1,5 kg Spargel frisch oder TK
- 0,25 l Gemüsebrühe
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- 15 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Kartoffelpüree

- 2,2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Für die Bratlinge die Linsen über Nacht einweichen. Porree, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch grob zerschneiden und zusammen mit den Linsen, dem gehackten Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Paprika und Curry pürieren. Mehl hinzufügen und zu Bratlingen formen. In Öl in der Pfanne braten.
2. Für das Ragout die Spargel in Gemüsebrühe dünsten. Milch hinzufügen, würzen und mit Maisstärke binden.
3. Für das Püree die Kartoffeln kochen, noch heiß zerstampfen und mit heißer Milch zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (658 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
469 kcal	9,6 g	79,6 g	20,8 g	6,0 mg	0,5 mg	188 µg	62,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
203 mg	140 mg	6,2 mg	12,0 g



## Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) mit Hirse; Apfeltiramisu (Woche 3, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Tomaten-Fischpfanne

- 100 g Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 40 ml Olivenöl
- 1,4 kg Tomaten geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter der Provence (Majoran, Thymian, Rosmarin, Oregano)
- 0,4 kg Lachsfilet frisch oder TK
- 0,4 kg Kabeljaufilet frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- 0,3 kg Feta
- Basilikum frisch

### Hirse

- 0,6 kg Hirse

### Apfeltiramisu

- 0,8 kg Äpfel geputzt
- 75 ml Apfelsaft
- 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 ml Zitronensaft
- 30 g Honig
- 0,11 kg Löffelbiskuits
- 40 g Mandeln

**Hirse** ist die älteste Getreideart. Die kleinen runden Körner wurden bereits vor 8000 Jahren zur Brotherstellung verwendet. Heute wird Hirse wegen des hohen Gehalts an Mineralstoffen, v. a. Eisen, geschätzt.

1. Für die Fischpfanne die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in der Hälfte des Olivenöls andünsten. Tomatenwürfel dazugeben und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Die mit Zitronensaft beträufelten, mit dem restlichen Olivenöl eingeriebenen und gesalzenen Fischfilets auf die Tomatenmasse legen und 8 bis 10 Minuten garen. Die Fetawürfel über den Fisch geben und ca. 10 Minuten überbacken. Zum Schluss mit frischen Basilikumblättern bestreuen.
2. Hirse in Salzwasser garen und zu der Fischpfanne servieren.
3. Für das Tiramisu die geraspelten Äpfel mit dem Apfelsaft begießen und ziehen lassen. Joghurt mit Zitronensaft und Honig verrühren. In eine Auflaufform abwechselnd Löffelbiskuits, Apfelmasse und Joghurt einschichten. Die letzte Schicht bildet die Apfelmasse, die mit gehobelten Mandeln bestreut wird.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (580 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
643 kcal	22,0 g	82,4 g	31,1 g	5,0 mg	0,3 mg	79 µg	34,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
174 mg	141 mg	6,1 mg	7,1 g

## Kartoffel-Gurkensalat mit Rindswurstchen; Heidelbeerquark mit Haselnüssen (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Kartoffel-Gurken-Salat

2,1 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 0,7 kg Gurken geschält  
 100 g Zwiebeln geschält  
 60 ml Kräuteressig  
 60 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer, Dill

### Rindswurstchen

0,8 kg Rindswurstchen

### Heidelbeerquark mit Haselnüssen

0,6 kg Heidelbeeren frisch oder TK  
 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett  
 0,3 kg Magerquark  
 60 g Zucker  
 40 g Haselnüsse

1. Für den Salat die gegarten Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit der gehobelten Gurke und feinen Zwiebelwürfeln vermengen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Dill eine Marinade herstellen und den Salat damit vermengen.
2. Die Wurstchen erwärmen und evtl. halbiert zu dem Salat reichen.
3. Für den Heidelbeerquark die Heidelbeeren auftauen lassen und einige Heidelbeeren zur Dekoration beiseite stellen. Die restlichen Heidelbeeren mit Quark, Joghurt und Zucker verrühren. Haselnüsse hacken und zusammen mit den beiseite gestellten Heidelbeeren die Quarkspeise dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (513 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
536 kcal	25,3 g	52,4 g	25,6 g	3,6 mg	0,4 mg	51 µg	72,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
121 mg	85 mg	4,4 mg	6,6 g

## Spätzle, Brokkoli und Käsesoße, Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas, Walnüsse) (Woche 3, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Spätzle

1 kg Spätzle

### Brokkoli

2 kg Brokkoli frisch oder TK

### Käsesoße

0,6 l Gemüsebrühe

0,6 l Milch 1,5 % Fett

0,35 kg Parmesan mind. 30 % Fett .i.Tr.

40 g Maisstärke

Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

50 g Sonnenblumenkerne

### Waldorfsalat

0,5 kg Knollensellerie geputzt

0,5 kg Äpfel geputzt

25 ml Zitronensaft

0,2 kg Ananas Konserve abgetropft

40 g Walnüsse

0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett

0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett

Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

1. Die Spätzle in Salzwasser garen.
2. Brokkoli in Salzwasser oder im Kombidämpfer garen.
3. Für die Käsesoße aus Gemüsebrühe und Milch in einem Topf erhitzen und den Käse unter Rühren darin Schmelzen. Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren und in die kochende Käsesoße geben. Unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten. Käsesoße über die Spätzle und den Brokkoli geben und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.
4. Für den Waldorfsalat den geraspelten Sellerie mit den geraspelten Äpfeln vermengen und mit Zitronensaft beträufeln. Ananasstücke und gehackte Walnüsse unterheben, mit saurer Sahne und Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (724 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
672 kcal	20,9 g	89,2 g	36,5 g	5,3 mg	0,5 mg	133 µg	163,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
700 mg	124 mg	4,3 mg	12,9 g

## Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost (Woche 3, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Spiegeleier

10 Eier  
 20 ml Rapsöl

### Mangold

0,2 kg Zwiebeln geschält  
 20 ml Rapsöl  
 1,5 kg Mangold geputzt  
 0,2 l Gemüsebrühe  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss  
 0,1 kg Saure Sahne 10% Fett  
 0,1 l Milch 1,5 % Fett

### Kartoffeln

2 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Mandarinen-Fenchel-Rohkost

0,6 kg Mandarinen geschält  
 0,5 kg Fenchel geputzt  
 30 ml Zitronensaft  
 40 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer  
 20 g Honig  
 40 g Walnüsse

1. Die Eier einzeln in Öl von beiden Seiten durchbraten.
2. Für das Mangoldgemüse die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Mangoldstreifen zufügen, Gemüsebrühe angießen, würzen und ca. 10 Minuten garen. Saure Sahne und Milch hinzufügen und nochmals abschmecken.
3. Die Kartoffeln zerkleinern und dämpfen.
4. Für die Rohkost die Mandarinen in Stücke und den Fenchel in Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing herstellen und über die Rohkost träufeln, mit Fenchelgrün garnieren und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (596 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
450 kcal	19,6 g	53,3 g	17,4 g	6,9 mg	0,4 mg	116 µg	92,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
303 mg	197 mg	7,4 mg	9,6 g

## Blumenkohlcurry mit Geflügelbratwürstchen und Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing (Woche 4, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Blumenkohlcurry

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 25 ml Rapsöl
- 1,5 kg Blumenkohl geputzt
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 15 g Zucker
- 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

### Würstchen

- 0,77 kg Geflügelbratwürstchen
- 30 ml Rapsöl

### Kräuterreis

- 0,6 kg Reis parboiled
- 40 g Petersilie frisch

### Kopfsalat mit Zitronendressing

- 0,65 kg Kopfsalat geputzt
- 25 ml Zitronensaft
- 25 ml Rapsöl
- 20 g Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Curry die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Blumenkohlröschen zufügen, Gemüsebrühe und Milch angießen und aufkochen lassen. Mit Currypulver und Zucker würzen und ca. 15 Minuten garen. Etwa die Hälfte der Blumenkohlröschen aus dem Topf nehmen. Die andere Hälfte des Blumenkohls mit der sauren Sahne und der Soße pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Blumenkohlröschen unter die Soße rühren.
2. Die Würstchen in etwas Öl braten.
3. Den Reis in Salzwasser garen und mit gehackter Petersilie zu dem Blumenkohlcurry reichen.
4. Für den Salat den Kopfsalat in Stücke zupfen. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen. Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
488 kcal	14,6 g	67,1 g	24,5 g	2,9 mg	0,4 mg	103 µg	93,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
179 mg	73 mg	3,8 mg	7,0 g

## Karotten-Lachs-Lasagne, Rote Grütze (Woche 4, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Karotten-Lachs-Lasagne

- 1,2 kg Karotten geschält
- 70 ml Rapsöl
- 0,625 kg Lachsfilet TK oder frisch
- 60 g Weizenmehl Type 405
- 0,7 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,9 kg Lasagneplatten
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,3 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

### Rote Grütze

- 0,4 l Kirschsafft (Süßkirsche)
- 30 g Zucker
- 20 g Maisstärke
- 0,2 kg Brombeeren frisch oder TK
- 0,2 kg Johannisbeeren frisch oder TK
- 0,2 kg Erdbeeren frisch oder TK

1. Für die Lasagne die geraspelten Karotten in 20 ml Öl ca. 10 Minuten dünsten. 40 ml Öl erhitzen, das Mehl darin anschwitzen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Die Soße sollte eher dünnflüssig sein.  
 In einer mit 10 ml Öl gefetteten Auflaufform oder einem GN-Blech abwechselnd Soße, Lasagneplatten, Karotten und die in dünne Tranchen geschnittenen Lachsfilets schichten. Die obere Schicht sollte mit der Soße abgeschlossen werden. Bei 200°C ca. 25 Minuten garen. Den geriebenen Käse über die Lasagne streuen und weitere 10 Minuten garen.
2. Für die Rote Grütze 4 EL Kirschsafft mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bring, die Stärke einrühren und einmal aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
712 kcal	25,2 g	88,3 g	36,5 g	4,0 mg	0,3 mg	83 µg	23,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
522 mg	99 mg	2,3 mg	9,6 g

## Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln (Woche 4, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Rindergulasch

- 50 ml Rapsöl
- 0,2 g Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 0,86 kg Rinderschulter
- 100 g Tomatenmark
- Jodsalz, Pfeffer, Piment, Gewürznelke, Lorbeere, Wacholder
- 0,6 l Gemüsebrühe
- 7 g Maisstärke

### Apfelrotkohl

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 1,2 kg Rotkohl geputzt
- 0,3 kg Äpfel geputzt
- 0,3 l Gemüsebrühe
- Gewürznelken, Lorbeer, Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Maisstärke

### Petersilienkartoffeln

- 2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 25 g Petersilie frisch oder TK

1. Für das Gulasch Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl anbraten. Gulaschstücke hinzufügen und scharf anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Gewürze hinzufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Nochmals abschmecken und mit Maisstärke etwas binden.
2. Für den Rotkohl Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten. Den Rotkohl in Streifen raspeln und Apfel in kleine Stücke schneiden. Beides zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsebrühe aufgießen, Gewürze hinzufügen und 30 bis 40 Minuten garen. Mit etwas Maisstärke abbinden.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (592 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
435 kcal	13,8 g	55,4 g	24,6 g	5,1 mg	0,3 mg	66 µg	81,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
102 mg	89 mg	5,0 mg	8,0 g

## Gemüsebratling (Karotte, Sellerie, Lauch) mit Vollkornnudeln und Kräuterdip (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Gemüsebratling

- 0,35 kg Sellerie geputzt
- 0,35 kg Karotten geputzt
- 0,35 kg Porree geputzt
- 4 Eier
- 20 g Leinsamen
- 0,125 kg Semmelbrösel
- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- 60 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

### Vollkornnudeln

- 1 kg Vollkornteigwaren

### Kräuterdip

- 0,4 kg Magerquark
- 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
- Schnittlauch, Petersilie, Dill,...frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Bratlinge Sellerie und Karotten fein reiben, Porree in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Eier, Leinsamen, Semmelmehl, geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer zu einer Masse vermischen und daraus Bratlinge formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsebratlinge von beiden Seiten braten.
2. Die Nudeln in Salzwasser garen.
3. Für den Kräuterdip den Quark mit dem Joghurt und den fein gehackten Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (439 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
566 kcal	15,0 g	85,7 g	28,4 g	2,8 mg	0,7 mg	102 µg	11,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
300 mg	128 mg	4,1 mg	14,6 g



## **Semmelknödel mit Pilzragout, Romanosalat mit Paprika** (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### **Semmelknödel**

0,6 kg Brötchen (ca. 10 Stück à 60 g)  
0,45 l Milch 1,5 %  
0,25 kg Zwiebeln geschält  
25 ml Rapsöl  
15 g Petersilie frisch oder TK  
5 Eier  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### **Pilzragout**

1,5 kg Champignons geputzt  
0,25 g Zwiebeln geschält  
25 ml Rapsöl  
0,35 l Gemüsebrühe  
0,25 l Milch 1,5 % Fett  
20 ml Sojasoße  
12 g Zucker  
Pfeffer, Jodsalz,  
10 g Maisstärke  
0,15 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.

### **Romanosalat mit Paprika**

0,6 kg Romanosalat geputzt  
0,4 kg Paprikaschoten geputzt  
30 ml Olivenöl  
15 ml Apfelessig  
5 g Zucker  
Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Semmelknödel Brötchen in Scheiben schneiden. Milch erhitzen und die Brötchenscheiben damit begießen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Petersilie hacken. Eingeweichte Brötchenscheiben, Zwiebeln und Petersilie mit den Eiern vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Masse zu Rollen formen und diese fest in Frischhaltefolie einwickeln. Ränder der Folie zuknoten und die Knödel in köchelndem Wasser ca. 20 Minuten garen. Die gegarten Knödelrollen aus dem Wasser nehmen, auspacken und mit einem Messer in Scheiben schneiden.
2. Für das Pilzragout die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten, Champignons hinzufügen und mit andünsten. Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Mit Sojasoße, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Maisstärke binden. Zum Schluss mit geriebenem Emmentaler bestreuen.
3. Für den Salat den Romanosalat in Stücke schneiden. Paprikaschoten würfeln. Aus Olivenöl, Apfelessig, etwas Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat und den Paprikawürfeln vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (503 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
508 kcal	23,6 g	52,6 g	24,6 g	4,2 mg	0,4 mg	142 µg	73,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
389 mg	64 mg	4,0 mg	7,7 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]
<b>Gesamt</b>	<b>20 Tage</b>	<b>11880</b>	<b>11039</b>	<b>383,5</b>	<b>1423,6</b>	<b>541,4</b>	<b>87,5</b>	<b>9,1</b>	<b>2200</b>	<b>1283,1</b>	<b>6014</b>	<b>2272</b>	<b>92,9</b>	<b>188,9</b>
<b>1. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2872</b>	<b>2813</b>	<b>98,2</b>	<b>362,8</b>	<b>139,4</b>	<b>19,9</b>	<b>2,4</b>	<b>487</b>	<b>251,8</b>	<b>1452</b>	<b>510</b>	<b>21,0</b>	<b>47,9</b>
Zucchini-Schiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße, Nudeln	1	575	668	28,3	69,3	36,6	7,5	0,7	62	42,9	322	94	5,0	6,5
Kürbisgratin, Kartoffeln; Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen	1	533	440	19,1	50,1	18,7	3,5	0,3	153	59,4	452	90	4,1	7,5
Blumenkohlcremesuppe, Vollkornbaguette, Karotten-Apfel-Rohkost	1	636	482	18,2	69,9	16,5	2,6	0,5	92	80,8	209	126	3,9	15,1
Kabeljaufilet, Bohnengemüse, Reis	1	466	533	15,9	69,0	32,1	2,8	0,3	57	17,8	376	77	3,3	4,4
Couscous mit Gemüse und Hähnchenbrustfilet, Obstsalat	1	662	690	16,7	104,5	35,5	3,5	0,6	123	50,9	93	123	4,7	14,4
<b>2. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>3188</b>	<b>2747</b>	<b>95,7</b>	<b>354,8</b>	<b>131,9</b>	<b>21,8</b>	<b>2,5</b>	<b>650</b>	<b>322,8</b>	<b>1569</b>	<b>622</b>	<b>24,3</b>	<b>45,9</b>
Schweinebraten mit Soße, Nudeln, Kohlrabigemüse	1	749	589	15,6	75,3	39,6	3,7	0,8	113	85,5	267	142	4,7	8,3
Eier in Senfsoße, Kartoffeln, bunter Salatteller, Vanillemilchmix	1	695	583	26,7	64,4	22,1	3,9	0,4	143	49,5	372	102	4,1	5,3
Seelachs, Kürbis-Möhrengemüse, Vollkornnudeln	1	469	502	11,9	74,3	30,5	3,9	0,6	60	12,4	70	120	3,5	14,0
10,8Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott	1	661	561	21,2	70,2	24,3	5,0	0,3	161	77,3	701	172	7,7	9,7
Nussige Pute mit Reis, Chinakohlsalat mit Aprikosendressing	1	614	512	20,3	70,6	15,4	5,3	0,4	173	98,1	159	86	4,3	8,6
<b>3. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>3071</b>	<b>2770</b>	<b>97,4</b>	<b>356,9</b>	<b>131,4</b>	<b>26,8</b>	<b>2,1</b>	<b>567</b>	<b>425,6</b>	<b>1501</b>	<b>687</b>	<b>28,4</b>	<b>48,2</b>
Linsenbratling, Spargelragout, Kartoffelpüree	1	658	469	9,6	79,6	20,8	6,0	0,5	188	62,9	203	140	6,2	12,0
Tomaten-Fischpfanne mit Hirse, Apfeltiramisu	1	580	643	22,0	82,4	31,1	5,0	0,3	79	34,4	174	141	6,1	7,1
Kartoffel-Gurken-Salat mit Rindswurstchen, Heidelbeerquark	1	513	536	25,3	52,4	25,6	3,6	0,4	51	72,5	121	85	4,4	6,6
Spätzle, Brokkoli mit Käsesoße, Waldorfsalat	1	724	672	20,9	89,2	36,5	5,3	0,5	133	163,1	700	124	4,3	12,9
Speigeleier, Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost	1	596	450	19,6	53,3	17,4	6,9	0,4	116	92,7	303	197	7,4	9,6
<b>4. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2749</b>	<b>2709</b>	<b>92,2</b>	<b>349,1</b>	<b>138,7</b>	<b>19,0</b>	<b>2,1</b>	<b>496</b>	<b>282,9</b>	<b>1492</b>	<b>453</b>	<b>19,2</b>	<b>46,9</b>
Blumenkohlcurry mit Geflügelbratwürstchen	1	583	488	14,6	67,1	24,5	2,9	0,4	103	93,0	179	73	3,8	7,0
Karotten-Lachs-Lasagne, Rote Grütze	1	632	712	25,2	88,3	36,6	4,0	0,3	83	23,1	522	99	2,3	9,6
Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln	1	592	435	13,8	55,4	24,6	5,1	0,3	66	81,5	102	89	5,0	8,0
Gemüsebratling mit Kräuterdip, Vollkornnudeln	1	439	566	15,0	85,7	28,4	2,8	0,7	102	11,8	300	128	4,1	14,6
Semmelknödel mit Pilzragout; Romanosalat mit Paprika	1	503	508	23,6	52,6	24,6	4,2	0,4	142	73,5	389	64	4,0	7,7
<b>Gesamt</b>	<b>20 Tage</b>	<b>11880</b>	<b>11039</b>	<b>383,5</b>	<b>1423,6</b>	<b>541,4</b>	<b>87,5</b>	<b>9,1</b>	<b>2200</b>	<b>1283,1</b>	<b>6014</b>	<b>2272</b>	<b>92,9</b>	<b>188,9</b>