

An orange whisk is on the left and a blue cooking pot is on the right. The text is centered between them.

**Nährstoffoptimierter
Vierwochenspeiseplan Nr. 4
- Sekundarstufe**



www.schuleplussessen.de

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

Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Zucchini-Schiffchen mit Rinder- oder Schweinehackfleisch-Pastinakenfüllung, mit Tomatensoße und Nudeln	3
Kürbisgratin mit Kartoffeln; Feldsalat mit Rote Beete und Walnüsse mit Essig-Öl-Dressing	5
Blumenkohlcremesuppe mit Vollkornbaguette, Karotten-Apfel-Rohkost	6
Gebratenes Kabeljaufilet, Bohnengemüse (Grüne Bohnen, Zwiebeln, Parmesan) und Reis; Pflaume	7
Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, Kartoffelpüree; Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge)	8
Linsenbraten (Linsen, Champignon, Porree), Spätzle, Kohlrabigemüse mit Frischkäsesoße	9
Gemüsegulasch (Karotten, Zucchini, Kohlrabi), mit Kartoffeln und buntem Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotte, Mais) mit Essig-Öl-Dressing, Bananenjoghurt	10
Seelachs, Vollkornnudeln und Kürbis-Karottengemüse.....	12
Gebackene Spinatkartoffeln (mit saurer Sahne und Feta); Birne	13
Nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis (parboiled), Chinakohlsalat mit Essig-Öl-Dressing	14
Linsenbratlinge (Porree, Karotten, Zwiebeln), Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffelpüree	15
Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) mit Hirse; Kiwi	16
Kartoffel-Gurkensalat mit Rindswurstchen; Rote Grütze	17
Spätzle, Brokkoli und Käsesoße (Parmesan), Möhrensalat.....	18
Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost mit Walnüssen und Zitronen-Dressing	19
Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing	20
Karotten-Lachs-Lasagne, Mandarine	21
Rindergulasch (Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark), Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln, Gurkensalat	22
Gemüsebratling (Karotte, Sellerie, Lauch) mit Vollkornnudeln und Apfelkompott.....	23
Gnocchi mit Pilzragout (Champignons, Zwiebeln, Emmentaler), Romanosalat mit Paprika und Essig-Öl-Dressing.....	24
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe	25

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

Übersicht Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Zucchinischiffchen mit Rinder- oder Schweinehackfleisch-Pastinakenfüllung, Tomatensoße und Nudeln	Kürbisgratin mit Kartoffeln - Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen mit Essig-Öl-Dressing	Blumenkohlcremesuppe mit Vollkornbaguette - Karotten-Apfel-Rohkost	Gebratenes Kabeljaufilet, Bohnengemüse und Reis - Pflaume	Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, Kartoffelpüree - Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge)
Woche 2	Linsenbraten (Linsen, Porree, Champignon), Nudeln und Kohlrabigemüse	Gemüsegulasch (Karotten, Zucchini, Kohlrabi) mit Kartoffeln, bunter Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotten, Mais) mit Essig-Öl-Dressing - Bananenjoghurt	Seelachs, Kürbis-Karottengemüse, Vollkornnudeln	Gebackene Spinatkartoffeln (mit saurer Sahne und Feta) - Birne	Nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis (parboiled) - Chinakohlsalat mit Essig-Öl-Dressing
Woche 3	Linsenbratling (Porree, Karotten, Zwiebeln), Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree	Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) mit Hirse - Kiwi	Kartoffel-Gurken-Salat mit Rindswurstchen - Rote Grütze	Spätzle und Brokkoli mit Käsesoße (Parmesan) - Möhrensalat	Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln - Mandarinen-Fenchel-Rohkost mit Walnüssen und Zitronen-Dressing
Woche 4	Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing	Karotten-Lachs-Lasagne - Mandarine	Rindergulasch (Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark), Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln, Gurkensalat	Gemüsebratling (Karotte, Sellerie, Lauch) mit Vollkornnudeln und Kräuterdip	Gnocchi mit Pilzragout (Champignons, Zwiebeln, Emmentaler) - Romanosalat mit Paprika und Essig-Öl-Dressing

Zucchini-Schiffchen mit Rinder- oder Schweinehackfleisch-Pastinakenfüllung, mit Tomatensoße und Nudeln (Woche 1, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Zucchini-Schiffchen

- 1,5 kg Zucchini geputzt
- 80 g Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,3 kg Pastinaken geschält
- 0,98 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
 Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian

Tomatensoße

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

Nudeln

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

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

1. Für die Zucchini-Schiffchen die Zucchini der Länge nach halbieren, aushöhlen und blanchieren. Zwiebel und Pastinaken würfeln. Zwiebelwürfel in 30 ml Öl andünsten, dann 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 Zwiebeln und Tomaten würfeln. 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 (580 g) mit **Schweine-Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
656 kcal	27,5 g	70,5 g	34,2 g	4 mg	0,7 mg	59,9 µg	43,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
152 mg	91,9 mg	5,1 mg	6,6 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (580 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
636 kcal	24,4 g	70,6 g	35,8 g	4 mg	0,5 mg	59,9 µg	43,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
152 mg	93,3 mg	5,9 mg	6,6 g

Kürbisgratin mit Kartoffeln; Feldsalat mit Rote Beete und Walnüsse mit Essig-Öl-Dressing (Woche 1, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Kürbisgratin

- 1,5 kg Kürbis geputzt
- 0,7 l Milch 1,5 % Fett
- 0,3 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % Fett .i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver, Muskatnuss

Kartoffeln

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 30 g Butter
- Petersilie gehackt

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. In Butter schwenken und mit Petersilie bestreuen.
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 (548 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
459 kcal	20,2 g	53,3 g	17,8 g	3,6 mg	0,3 mg	155 µg	65,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
411 mg	93 mg	4,4 mg	7,9 g

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

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Blumenkohlcremesuppe

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 1,8 kg Blumenkohl TK
- 1,8 l Gemüsebrühe
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Vollkornbaguette

- 0,9 kg Weizenvollkornbaguette

Karotten-Apfel-Rohkost

- 0,7 kg Karotten geschält
- 0,35 kg Äpfel geputzt
- 30 ml Apfelessig
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Suppe die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Blumenkohl 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 Apfelessig, Öl, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (625 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
496 kcal	19 g	72,8 g	15,7 g	3,5 mg	0,5 mg	90 µg	80 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
155 mg	130 mg	4,3 mg	16 g

Gebratenes Kabeljaufilet, Bohnengemüse (Grüne Bohnen, Zwiebeln, Parmesan) und Reis; Pflaume (Woche 1, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Bohnengemüse

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 50 ml Olivenöl
- 0,2 l Gemüsebrühe
- Bohnenkraut
- 1,5 kg Bohnen grün geputzt
- Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,6 kg Reis parboiled

Kabeljaufilet

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

Pflaume

- 0,35 kg Pflaume

1. Für das Bohnengemüse 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.
2. Reis in Salzwasser garen.
3. Die Kabeljaufilets halbieren, mehlieren, in Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Pflaume waschen und als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (502 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
492 kcal	11,9 g	75 g	25,8 g	3,1 mg	0,3 mg	60 µg	21,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
157 mg	75 mg	3,4 mg	5,4 g

Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, Kartoffelpüree; Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge) (Woche 1, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Kichererbsen-Brokkoli-Ragout

- 100 g Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,4 kg Paprikaschote geputzt
- 0,5 kg Brokkoli frisch geputzt oder TK
Kreuzkümmel, Jodsalz, Pfeffer
- 0,15 kg Paprikasoße/ Ajvar
- 0,5 kg Tomaten, Konserve
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 1,2 kg Kichererbsen, Konserve
- 0,4 kg Ricotta 30 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss getrocknet

Kartoffelpüree

- 1,3 kg Kartoffeln, mehligkochend, geschält
- 0,35 l Milch, 1,5 %
- 30 g Butter
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Obstsalat

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

1. Für das Ragout Zwiebeln und Paprika würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ajvar, Tomaten und Brühe unter das Gemüse rühren, Brokkoliröschen hinzugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten schmoren. Kichererbsen unter die Gemüsepfanne mischen und erhitzen. Erneut abschmecken. Das Ragout portionieren und mit Ricotta-Flöckchen belegt und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln kochen, noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen. Mit heißer Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Für den Obstsalat das Obst in Stücke schneiden und mit Orangensaft vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (720 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
551 kcal	13,1 g	90,3 g	23,7 g	8,3 mg	0,4 mg	97 µg	130,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
327 mg	138 mg	6,1 mg	14,2 g

Linsenbraten (Linsen, Champignon, Porree), Spätzle, Kohlrabigemüse mit Frischkäsesoße (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Linsenbraten

- 0,4 kg Linsen getrocknet
- 0,83 l Gemüsebrühe
- 30 ml Rapsöl
- 0,2 kg Paniermehl
- 0,2 kg Emmentaler mind. 30 % Fett i. Tr.
- 0,16 kg Porree geputzt
- 0,18 kg Champignons geputzt
- 0,18 l Hühnerei
- 90 g Walnüsse
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Nudeln

- 0,7 kg Spätzle

Kohlrabi

- 100 g Zwiebeln gewürfelt
- 20 ml Rapsöl
- 1,6 kg Kohlrabi TK
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 60 g Saure Sahne 10 % Fett
- 0,12 kg Frischkäse mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat
- 10 g Maisstärke

1. Linsen und Brühe in einem Topf aufkochen und zugedeckt ca. 15 - 20 Min köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist und die Linsen weich sind.
2. Den Boden einer Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Form mit Öl ausstreichen und mit 2 EL vom Paniermehl bestreuen.
3. Die Lauchringe noch vierteln. Emmentaler, Lauch, Pilze, restliches Paniermehl und Walnüsse unter die Linsen rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung mit Eiern binden. Die Masse in die vorbereitete Kastenform füllen und glattstreichen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C ca. 1 Std. goldbraun backen.
5. Nudeln in Salzwasser garen.
6. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Kohlrabi kurz andünsten und die Gemüsebrühe zugeben. Ca.4-5 Minuten garen. Saure Sahne und Frischkäse zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Mit Stärke binden.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
634 kcal	23,9 g	76,5 g	33,5 g	5,5 mg	0,4 mg	194 µg	85 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
435 mg	156 mg	5,4 mg	10 g

Gemüsegulasch (Karotten, Zucchini, Kohlrabi), mit Kartoffeln und buntem Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotte, Mais) mit Essig-Öl- Dressing, Bananenjoghurt (Woche 2, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Gemüsegulasch

50 ml Rapsöl
0,1 kg Zwiebeln geschält
0,3 kg Karotten geschält
0,2 kg Kohlrabi geschält
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
4 g Knoblauch
0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
Pfeffer, Jodsalz, Basilikum frisch

Kartoffeln

1,8 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

Bananenjoghurt

1 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,5 kg Bananen geschält
25 ml Zitronensaft
50 g Vanillezucker

1. Für das Gemüsegulasch die Zwiebeln, Kohlrabi, Paprika und Zucchini würfeln. Restliches Gemüse in Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln in Öl andünsten.
3. Nach und nach (entsprechend der jeweiligen Garzeiten), Möhren, Kohlrabi, Paprika, Zucchini, Lauch, zerkleinerte Tomaten und Champignons dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und bissfest garen.
4. Mit Tomatenmark, Sojasoße und den übrigen Gewürzen abschmecken. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.
5. Die Kartoffeln in Salzwasser garen.
6. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke schneiden und Karotten raspeln. Feldsalat gut waschen und zusammen mit Karotten und abgetropften Maiskörnern mit dem Salat vermischen. Aus Senf, Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.
7. Für den Bananenjoghurt Bananen würfeln. Joghurt mit Zitronensaft und Vanillezucker vermengen und mit den Bananenstücken verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (739 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
489 kcal	16,5 g	70,2 g	17,1 g	4,4 mg	0,4 mg	159 µg	105 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
350 mg	119 mg	4,2 mg	9,8 g

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

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Seelachs

- 0,87 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 30 ml Rapsöl
- 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 (432 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
471 kcal	14,2 g	64,6 g	26,5 g	4,3 mg	0,6 mg	55 µg	12 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
66 mg	104 mg	3,1 mg	12,5 g

Gebackene Spinatkartoffeln (mit saurer Sahne und Feta); Birne (Woche 2, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Spinatkartoffeln

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 60 ml Rapsöl
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 1,5 kg Spinat frisch oder TK
- 0,45 kg Tomaten gewürfelt
- Jodsatz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,25 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,35 kg Feta

Birne

- 1,25 kg Birnen

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. Zwiebeln würfeln und Knoblauch hacken. Das restliche Öl erhitzen, Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch darin andünsten.
 Den Spinat zerkleinerten hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 3 Minuten dünsten. Dann die saure Sahne hinzufügen.
 Den Spinat auf den halbierten Kartoffeln verteilen und mit dem zerbröselten Feta bestreuen.
 Bei 200°C ca. 10 bis 15 Minuten überbacken.
2. Birnen waschen und als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (612 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
505 kcal	21,6 g	63,5 g	17,4 g	7 mg	0,5 mg	233 µg	109 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
324 mg	178 mg	7,5 mg	10,1 g

Nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis (parboiled), Chinakohlsalat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 2, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Nussige Pute

- 1,3 kg Putenbrust
- 40 ml Rapsöl
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- Ingwerknolle
- 0,6 kg Porree geputzt
- 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,6 kg Karotten geschält
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,35 l Gemüsebrühe
- 0,12 kg Erdnüsse
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Reis

- 0,5 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. Knoblauch würfeln, Ingwer hacken, Porree in Ringe, Paprika in Würfel und Karotten in Scheiben schneiden und zufügen, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Hälfte der Erdnüsse zugeben und das Ragout ca. 15 Minuten garen.
3. Die restlichen Erdnüsse mit der Milch fein pürieren und unter das Ragout rühren. Mit Currypulver abschmecken.
4. Den Reis in Salzwasser garen. 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 (606 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
495 kcal	21,6 g	62,7 g	16,4 g	5,5 mg	0,5 mg	178 µg	98 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
159 mg	90 mg	4,2 mg	8,7 g

Linsenbratlinge (Porree, Karotten, Zwiebeln), Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffelpüree (Woche 3, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler*innen 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

Erbsen-Möhren-Gemüse

- 0,85 kg Erbsen TK
- 0,6 kg Möhren frisch oder TK
- 10 g Gemüsebrühe gekörnt
- 60 g Butter
- 7 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

Kartoffelpüree

- 1,6 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,6 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 Gemüse, Möhren würfeln und mit Erbsen in etwas Gemüsebrühe dünsten. Mit Butter, Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.
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 (575 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
535 kcal	14,5 g	85 g	23 g	2,7 mg	0,6 mg	145 µg	47 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
187 mg	132 mg	6 mg	15,4 g

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

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Tomaten-Fischpfanne

- 0,12 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 30 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

0,5 kg Hirse

Kiwi

0,9 kg Kiwis

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 Zwiebeln und Tomaten würfeln und Knoblauch zerhacken. Zwiebeln und 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.
2. Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit dem restlichen Olivenöl einreiben, salzen und auf die Tomatenmasse legen. 8 bis 10 Minuten garen. Den Feta würfeln, über den Fisch geben und ca. 10 Minuten überbacken. Zum Schluss mit frischen Basilikumblättern bestreuen.
3. Hirse in Salzwasser garen und zu der Fischpfanne servieren.
4. Jeweils zwei Kiwis als Stückobst zum Löffeln servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (522 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
542 kcal	18,9 g	66,8 g	27,9 g	3,8 mg	0,3 mg	84 µg	66 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
146 mg	143 mg	6,2 mg	8,4 g

Kartoffel-Gurkensalat mit Rindswurstchen; Rote Grütze (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Kartoffel-Gurken-Salat

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 1 kg Gurken geschält
- 100 g Zwiebeln geschält
- 60 ml Kräuternessig
- 60 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Dill

Rindswurstchen

- 0,8 kg Rindswurstchen

Rote Grütze

- 0,4 l Kirschsafte
- 30 g Zucker
- 20 g Maisstärke
- 0,2 kg Brombeeren TK
- 0,2 kg Johannisbeeren TK
- 0,2 kg Erdbeeren TK

1. Für den Salat Kartoffeln garen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Gurke hobeln und Zwiebeln fein würfeln. Alles miteinander vermischen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Dill eine Marinade herstellen und den Salat damit vermengen.
2. Die Würstchen erwärmen und evtl. halbiert zu dem Salat reichen.
3. Für die Rote Grütze 4 EL Kirschsafte mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft mit den Beeren zum Kochen bringen, die Stärke einrühren und einmal aufkochen lassen. Portionieren und abkühlen lassen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
470 kcal	22,3 g	48,1 g	20,1 g	1,8 mg	0,3 mg	53 µg	74 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
76 mg	83 mg	4,1 mg	5 g

Spätzle, Brokkoli und Käsesoße (Parmesan), Möhrensalat (Woche 3, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Spätzle

0,8 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

Möhrensalat

1 kg Möhren geputzt
 30 ml Zitronensaft
 30 ml Essig
 20 g Honig
 40 ml Rapsöl
 10 g Senf
 Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

1. Die Spätzle in Salzwasser garen.
2. Brokkoli in Röschen zerteilen und in Salzwasser oder im Kombidämpfer garen.
3. Für die Käsesoße den Käse in kleine Stücke zerteilen. 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.
4. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten. Käsesoße über die Spätzle und den Brokkoli geben und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.
5. Für den Möhrensalat die Möhren raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Aus Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie ein Dressing herstellen und mit den Möhren vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (653 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
593 kcal	19,7 g	75,7 g	33,1 g	5,4 mg	0,5 mg	114 µg	170 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
668 mg	115 mg	4,2 mg	12,3 g

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

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Spiegeleier

20 Eier
 30 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

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

Mandarinen-Fenchel-Rohkost

0,6 kg Mandarinen geschält
 0,5 kg Fenchel geputzt
 30 ml Zitronensaft
 30 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 Zwiebeln würfeln und Mangold in Streifen schneiden. Zwiebeln 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 (637 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
519 kcal	25,2 g	51,1 g	24,2 g	8,1 mg	0,4 mg	150 µg	90 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
331 mg	199 mg	8,3 mg	9,4 g

Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing (Woche 4, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Blumenkohlcurry

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 25 ml Rapsöl
- 1,4 kg Blumenkohl geputzt
- 0,4 kg Gelbe Linsen roh
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,65 l Milch 1,5 % Fett
- 15 g Zucker
- 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

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. Linsen mind. 2 Stunden in Wasser einweichen.
2. Für das Curry die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Blumenkohlröschen und gelbe Linsen 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.
3. Die Würstchen in etwas Öl braten.
4. Den Reis in Salzwasser garen und mit gehackter Petersilie zu dem Blumenkohlcurry reichen.
5. 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 (604 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
507 kcal	12,9 g	84,2 g	19,1 g	3 mg	0,4 mg	118 µg	73 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
170 mg	112 mg	5,5 mg	11,2 g

Karotten-Lachs-Lasagne, Mandarine (Woche 4, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Karotten-Lachs-Lasagne

- 1,2 kg Karotten geschält
- 0,45 kg Tomaten, stückig, Konserve
- 70 ml Rapsöl
- 0,625 kg Lachsfilet TK oder frisch
- 60 g Weizenmehl Type 405
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 0,6 l Gemüsebrühe
- 0,7 kg Lasagneplatten
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

Mandarine

- 0,7 kg Mandarinen

1. Für die Lasagne die Karotten raspeln und in 10 ml Öl ca. 10 Minuten dünsten. Tomaten hinzufügen, und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
 30 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.
 Lachsfilets in dünne Tranchen schneiden. In einer mit 10 ml Öl gefetteten Auflaufform oder einem GN-Blech abwechselnd Soße, Lasagneplatten, Karotten und Lachsfilets schichten. Die obere Schicht sollte mit der Soße abgeschlossen werden. Bei 200°C ca. 25 Minuten garen. Den Käse reiben, über die Lasagne streuen und weitere 10 Minuten garen.
2. Mandarine als Stückobst servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
646 kcal	21,9 g	83,3 g	31,9 g	4 mg	0,3 mg	77 µg	31 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
383 mg	94 mg	2,1 mg	9,6 g

Rindergulasch (Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark), Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln, Gurkensalat (Woche 4, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Rindergulasch

- 50 ml Rapsöl
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 1,15 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 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 25 g Petersilie frisch oder TK

Gurkensalat

- 0,8 kg Gurken geschält
- 30 ml Kräuteressig
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Dill

1. Für das Gulasch Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl anbraten. Rinderschulter in Gulaschstücke schneiden. Fleisch 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.
4. Für den Salat die Gurke in feine Scheiben hobeln. Aus Salz, Pfeffer, Kräuteressig und Öl ein Dressing herstellen, untermischen und ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (670 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
492 kcal	18,9 g	53,4 g	29,7 g	5,9 mg	0,3 mg	76 µg	84 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
114 mg	94 mg	5,7 mg	8,4 g

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

Zutaten (für 10 Schüler*innen 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

- 0,75 kg Vollkornteigwaren

Apfelkompott

- 0,8 kg Äpfel geputzt
- 15 ml Zitronensaft

1. Für die Bratlinge Sellerie und Karotten fein reiben, Porree in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Eiern, 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 das Apfelkompott die Äpfel in Stücke schneiden. In etwas Wasser und Zitronensaft dünsten. Evtl. pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (391 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
495 kcal	13,8 g	80 g	18,9 g	3,1 mg	0,5 mg	86 µg	16 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
214 mg	100 mg	3,4 mg	13,7 g

Gnocchi mit Pilzragout (Champignons, Zwiebeln, Emmentaler), Romanosalat mit Paprika und Essig-Öl-Dressing (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler*innen der Sekundarstufe)

Pilzragout

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

Gnocchi

- 0,7 kg Gnocchi TK

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 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 und gerösteten Mandelblättern bestreuen.
2. Gnocchi in Salzwasser garen.
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 (512 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
494 kcal	19,2 g	63,2 g	20,5 g	4,9 mg	0,3 mg	107 µg	85 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
331 mg	71 mg	3,4 mg	8,8 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	11683	10655	368,4	1408,1	502,6	88,8	8,5	2240	1423,1	6315	2320	95,8	200,2
1. Woche	5 Tage	2938	2599	89,4	354,3	115,4	21,9	2,3	458	346,4	1112	513	22,6	48,9
Zucchini-Schiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße, Nudeln	1	580	656	27,5	70,5	34,2	4,1	0,8	60	43,6	152	92	5,1	6,6
Kürbisgratin, Kartoffeln; Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen	1	548	459	20,2	53,3	17,8	3,6	0,3	155	65,5	411	93	4,4	7,9
Blumenkohlcremesuppe, Vollkornbaguette, Karotten-Apfel-Rohkost	1	625	496	19	72,8	15,7	3,5	0,5	90	80	155	130	4,3	16
Kabeljaufilet, Bohnengemüse, Reis (parboiled); Pflaume	1	502	492	11,9	75	25,8	3,1	0,3	60	21,8	157	75	3,4	5,4
Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, Kartoffelpüree Obstsalat	1	683	497	10,8	82,6	22	7,6	0,4	92	135,5	236	123	5,4	13
2. Woche	5 Tage	2978	2559	93,7	373,8	111	26,7	2,3	820	409,6	1339	646	24,4	51,1
Linsenbraten, Spätzle, Kohlrabigemüse,	1	588	634	23,9	76,5	33,5	5,5	0,4	194	85,3	435	156	5,4	10
Gemüseglasch, Kartoffeln, bunter Salatteller, Bananenjoghurt	1	739	489	16,5	70,2	17,1	4,4	0,4	159	105	350	119	4,2	9,8
Seelachs, Kürbis-Karottengemüse, Vollkornnudeln	1	432	471	14,2	64,6	26,5	4,3	0,6	55	12,4	66	104	3,1	12,5
Gebackene Spinatkartoffeln; Birne	1	612	505	21,6	63,5	17,4	7	0,5	233	108,6	324	178	7,5	10,1
Nussige Pute mit Reis (parboiled), Chinakohlsalat	1	606	460	17,5	63	16,6	5,5	0,5	179	98,3	164	90	4,2	8,7
3. Woche	5 Tage	3829	2590	98,2	316,3	126,8	21,1	2,1	530	431,4	1391	653	27,6	49,8
Linsenbratling, Erbsen-Möhrengemüse, Kartoffelpüree	1	575	535	14,5	85	23	2,7	0,6	145	47,3	187	132	6	15,4
Tomaten-Fischpfanne mit Hirse, Kiwi	1	491	494	17,5	58,9	26,8	3,6	0,3	83	65,8	145	129	5,4	8
Kartoffel-Gurken-Salat mit Rindswürstchen, Rote Grütze	1	488	470	22,3	48,1	20,1	1,8	0,3	53	73,6	76	83	4,1	5
Spätzle, Brokkoli mit Käsesoße, Möhrensalat	1	639	572	18,6	73,2	32,6	4,9	0,5	100	154,7	652	110	3,8	12
Spiegeleier, Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost	1	637	519	25,2	51,1	24,2	8,1	0,4	150	90	331	199	8,3	9,4
4. Woche	5 Tage	2686	2631	86,7	368	120,1	21	1,8	464	288,4	1211	472	20,1	51,6
Blumenkohlcurry mit gelben Linsen, Kräuterreis, Kopfsalat	1	604	507	12,9	84,2	19,1	3	0,4	118	73,4	170	112	5,5	11,2
Karotten-Lachs-Lasagne, Mandarine	1	508	643	21,8	82,7	31,9	4	0,3	76	29,9	382	93	2,1	9,5
Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln, Gurkensalat	1	670	493	18,9	53,4	24,5	5,9	0,3	76	84,2	115	94	5,7	8,4
Gemüsebratling, Vollkornnudeln und Apfelkompott	1	391	495	13,8	80	18,9	3,1	0,5	86	16	214	100	3,4	13,7
Gnocchi mit Pilzragout; Romanosalat mit Paprika	1	512	494	19,2	63,2	20,5	4,9	0,3	107	84,9	331	71	3,4	8,8
Gesamt	20 Tage	11432	10379	368	1372	473,3	90,7	8,6	2273	1475,8	5053	2283	94,7	201,4