



Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan **Nr. 5** - Sekundarstufe -



www.schuleplusessen.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
Gebackene Spinatkartoffeln (Kartoffeln, Spinat, Feta), Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing.	3
Kichererbsen-Brokkoli-Paprika-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Frühlingssalat (Kopfsalat, Gurke, Radieschen) mit Essig-Öl-Dressing	4
Lauch-Möhren-Auflauf mit Kartoffeln; Beerenschichtdessert (Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Joghurt, Löffelbiskuits)	5
Vollkorn-Makkaroni mit Gemüse-Thunfisch-Soße (Paprika, Zucchini, Mais), Chinakohlsalat mit Aprikosendressing	6
Frikadellen (Rinderhack, Paprika, Sonnenblumenkerne), Bohnen-Tomatengemüse und Couscous; Kiwi.....	7
Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet; Vanillemilchmix	8
Spinat-Champignonpizza, Blattsalat mit Avocado und Tomate mit Zitronen-Dressing	9
Vegetarische Walnussbolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti, Kopfsalat mit Zitronendressing	10
Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Reis; Birne	11
Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl mit Kartoffelpüree	12
Mangold-Kartoffel-Gratin mit Sonnenblumenkernen, Blattsalat mit Tomatenwürfeln.....	13
Fruchtiges Fischcurry (Lachs, Seelachs, Lauch, Apfel) mit Reis, Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing.....	14
Chicorée-Rinderhack-Lasagne (Tomaten, Schmand, Gouda)	15
Vollkorn-Penne mit Spargel-Championngemüse und Sonnenblumenkernen; Ananas.....	16
Bratlinge aus Kidney-Bohnen (Kidney-Bohnen, Haferflocken, Ei), Blumenkohl, Kartoffeln und Joghurt-Kräuterdip (Joghurt, saure Sahne, Kräuter)	17
Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße, Kopfsalat mit Joghurtdressing.....	18
Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl und Minzjoghurt und Vollkornbrot	19
Vollkornnudeln mit Schinken-Sahne-Soße und Erbsen; Pfirsich.....	20
Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat mit Joghurt-Dressing	21
Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse, Wildreismischung	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für die Sekundarstufe	23

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

Übersicht Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Gebackene Spinatkartoffeln (Kartoffeln, Spinat, Feta), Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing	Kichererbsen-Brokkoli-Paprika-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Frühlingssalat (Blatssalat, Gurke, Radieschen) mit Essig-Öl-Dressing	Lauch-Möhren-Auflauf mit Kartoffeln - Beerenschichtdessert (Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Joghurt, Löffelbiskuits)	Vollkorn-Makkaroni mit Gemüse-Thunfisch-Soße (Paprika, Zucchini, Mais), Chinakohlsalat mit Aprikosendressing	Frikadellen (Rinderhack, Paprika, Sonnenblumenkerne), Bohnen-Tomatengemüse und Couscous - Kiwi
Woche 2	Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet - Vanillemilchmix	Spinat-Champignonpizza Blatssalat mit Avocado und Tomate mit Zitronen-Dressing	Vegetarische Walnussbolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti; Kopfsalat mit Zitronendressing	Blumenkohlcurry mit gelben Linsen, Reis (parboiled) - Birne	Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl mit Kartoffelpüree
Woche 3	Mangold-Kartoffel-Gratin mit Sonnenblumenkernen, Blatssalat mit Tomatenwürfeln	Fruchtiges Fischcurry (Lachs, Seelachs, Lauch, Apfel) mit Reis (parboiled), Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing	Chicorée-Rinderhack-Lasagne (Tomaten, Schmand, Gouda)	Vollkorn-Penne mit Spargel-Champignon-Gemüse und Sonnenblumenkernen - Ananas	Bratlinge aus Kidney-Bohnen (Kidney-Bohnen, Haferflocken, Ei), Blumenkohl, Kartoffeln und Joghurt-Kräuterdip (Joghurt, saure Sahne, Kräuter)
Woche 4	Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße, Kopfsalat mit Joghurtdressing	Kichererbsensalat (Kichererbsen, Blattspinat, Mandeln) mit Curry-Blumenkohl und Minzjoghurt und Vollkornbrot	Vollkornnudeln mit Schinken-Sahne-Soße und Erbsen - Pfersich	Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat mit Joghurt-Dressing	Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse, Wildreismischung

Gebackene Spinatkartoffeln (Kartoffeln, Spinat, Feta), Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gebackene Spinatkartoffeln

- 2,2 kg Kartoffeln geschält
- 60 ml Rapsöl
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 2 Knoblauch geschält
- 1,5 kg Spinat tiefgefroren
- 0,3 l Saure Sahne 10 % Fett
- 0,3 kg Feta
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 0,45 kg Tomaten geputzt
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss getrocknet

Tomatensalat

- 0,7 kg Tomaten geputzt
- 100 g Gemüsezwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 20 ml Balsamicoessig
- 10 g Senf
- Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Spinatkartoffeln die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen, längs halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit der Hälfte des Öls gefettetes GN-Blech legen.
2. Das restliche Öl erhitzen, Zwiebelwürfel, Sonnenblumenkerne und gehackten Knoblauch darin andünsten.
3. Den zerkleinerten Spinat mit den zerkleinerten Tomaten hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 3 Minuten dünsten. Dann die saure Sahne hinzufügen.
4. Den Spinat auf den halbierten Kartoffeln verteilen und mit dem zerbröselten Feta bestreuen. Bei 200°C ca. 10 bis 15 Minuten überbacken.
5. Für den Tomatensalat die Tomaten in Stücke schneiden, Zwiebeln und Schnittlauch hacken, aus Öl, Balsamicoessig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit den Tomaten vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (594 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
488 kcal	24,1 g	51,6 g	17,4 g	7,5 mg	0,5 mg	246 µg	121,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
316 mg	183 mg	7,7 mg	7,9 g

Kichererbsen-Brokkoli-Paprika-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Frühlingsalat (Kopfsalat, Gurke, Radieschen) mit Essig-Öl-Dressing (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kichererbsenpfanne

- 0,6 kg Kichererbsen getrocknet
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,8 kg Brokkoli geputzt
- 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 kg Kräuterfrischkäse 45 % Fett i.Tr
- 20 g Basilikum frisch
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,1 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.
- 0,45 kg Vollkornbrötchen

Frühlingsalat

- 0,6 kg Kopfsalat geputzt
- 5 g Schnittlauch frisch
- 5 g Petersilie frisch
- 0,2 kg Gurke geputzt
- 0,2 kg Radieschen geputzt
- 40 ml Rapsöl
- 30 ml Kräuteressig
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Pfanne die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einlegen. Dann in Salzwasser etwa 2 Stunden gar kochen.
 Zwiebelwürfel und Kichererbsen in Öl andünsten, Brokkoliröschen und gewürfelte Paprika hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen.
 Kräuterfrischkäse einrühren, mit Basilikumblättern geriebenem Emmentaler bestreuen und dazu Vollkornbrötchen reichen.
2. Für den Blattsalat Salatblätter, gehackte Kräuter, Gurken- und Radieschenscheiben mischen und mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer übergießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (528 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
532 kcal	18,2 g	77,0 g	27,8 g	6,0 mg	0,5 mg	181 µg	115,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
356 mg	171 mg	6,9 mg	23,1 g

Lauch-Möhren-Auflauf mit Kartoffeln; Beerenschichtdessert (Brombeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Joghurt, Löffelbiskuits) (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Lauch-Möhren-Auflauf

0,2 kg Zwiebeln geschält
 0,5 l Milch 1,5 % Fett
 10 Eier
 15 ml Sojasoße
 Jodsalz, Pfeffer
 0,4 kg Porree geputzt
 0,25 kg Erbsen TK
 0,4 kg Karotten geschält
 20 ml Rapsöl
 20 g Sesam

Kartoffeln

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

Beerenschichtdessert

0,1 l Johannisbeersaft
 0,1 l Wasser
 20 g Zucker
 3 g Agar-Agar
 0,1 kg Brombeeren TK
 0,13 kg Heidelbeeren TK
 0,13 kg Erdbeeren TK
 0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
 15 g Zucker
 10 Löffelbiskuits à 8 g

1. Für die Auflaufmasse Zwiebelstücke, Milch, Eier, Sojasoße, Salz und Pfeffer pürieren. Gemüsescheiben blanchieren, mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. GN-Blech mit Öl ausstreichen und Gemüse einsetzen. Die Soße über dem Gemüse verteilen, mit Sesam bestreuen und bei 150°C ca. 20 Minuten garen. In Scheiben geschnitten servieren.
2. Kartoffeln in Salzwasser garen.
3. Für das Dessert Johannisbeersaft (oder anderen roten Saft), Wasser, Zucker und Agar-Agar aufkochen und Beeren dazugeben. Nochmals aufkochen lassen und in Schälchen oder Gläser füllen. Joghurt und Zucker verrühren und auf der erkalteten Masse verteilen. Mit jeweils zwei Löffelbiskuits garnieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
430 kcal	11,8 g	62,3 g	20,1 g	2,7 mg	0,4 mg	143 µg	52,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
268 mg	93 mg	4,3 mg	7,6 g

Vollkorn-Makkaroni mit Gemüse-Thunfisch-Soße (Paprika, Zucchini, Mais), Chinakohlsalat mit Aprikosendressing (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Makkaroni

1 kg Vollkorn-Makkaroni

Gemüse-Thunfisch-Soße

1 Knoblauchzehe
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 60 ml Rapsöl
 0,5 kg Paprikaschoten geputzt
 0,5 kg Zucchini geputzt
 0,2 kg Mais TK
 0,4 kg Thunfisch Konserve abgetropft
 0,18 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
 Jodsalz, Pfeffer
 Oregano, Thymian, Basilikum frisch oder TK

Chinakohlsalat

0,5 kg Chinakohl geputzt
 0,15 kg Aprikosen getrocknet
 0,3 l Gemüsebrühe
 0,3 l Orangensaft
 20 ml Kräuternessig
 Jodsalz, Pfeffer, Zimt, Piment
 40 ml Rapsöl

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Soße die zerkleinerte Knoblauchzehe und gewürfelte Zwiebel in Öl dünsten. Paprika und Zucchini in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Mais hinzufügen. 10 Minuten dünsten. Thunfisch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und mit geriebenem Parmesan servieren.
3. Für den Salat den Chinakohl in Streifen schneiden. Die getrockneten Aprikosen in kleine Stücke schneiden und in Brühe und Orangensaft ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Pürieren, mit Essig, Salz, Pfeffer, Zimt und Piment abschmecken. Öl unterschlagen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (534 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
595 kcal	18,3 g	82,4 g	31,2 g	4,5 mg	0,7 mg	99 µg	84,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
301 mg	143 mg	4,9 mg	14,9 g

Frikadellen (Rinderhack, Paprika, Sonnenblumenkerne), Bohnen-Tomatengemüse und Couscous; Kiwi (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Frikadellen

- 0,71 kg Rinder-Hackfleisch frisch
- 80 g Zwiebeln geschält
- 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 4 Eier
- 50 g Feine Haferflocken
- 1 Eingeweichtes Brötchen
- 60 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Bohnen-Tomatengemüse

- 80 g Zwiebeln geschält
- 15 ml Rapsöl
- 2 kg Grüne Bohnen TK
- 40 g Tomatenmark
- 0,3 kg Tomaten geputzt
- 0,3 l Gemüsebrühe
- Thymian frisch, Oregano frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Couscous

- 0,5 kg Couscous

Kiwi

- 1 kg Kiwis

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Er wird aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß von Weizen (Hartweizengrieß), Gerste oder Hirse hergestellt. Couscous kann als ein herzhaftes oder süßes Gericht zubereitet werden, wobei er zum Garen nicht gekocht, sondern über kochendem Wasser oder einem kochenden Gericht gedämpft

1. Für die Frikadellen das Hackfleisch mit feingehackten Zwiebeln, kleingewürfelter Paprika, Sonnenblumenkernen, Eiern, Haferflocken und einem eingeweichten Brötchen vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zu Frikadellen formen. In Öl braten.
2. Für das Bohnen-Tomatengemüse Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Bohnen, Tomatenmark und gewürfelte Tomaten hinzufügen, in etwas Brühe 20 bis 30 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
3. Den Couscous in Salzwasser einmal aufkochen und im geschlossenen Topf quellen lassen.
4. Zwei Kiwis pro Person als Nachtisch reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (645 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
666 kcal	22,3 g	91,4 g	33,2 g	5,0 mg	0,5 mg	126 µg	92,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
239 mg	150 mg	6,8 mg	14,8 g

Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet; Vanillemilchmix (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spargel-Kartoffelsalat

- 1,4 kg Grüner Spargel geschält
- 1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,6 l Gemüsebrühe
- 32 ml Rapsöl
- 55 g Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer
- 22 ml Zitronensaft

Schollenfilet

- 1,05 kg Schollenfilet frisch oder TK
- 10 ml Rapsöl
- 20 g Weizenmehl Type 1050
- 50 ml Zitronensaft
- Jodsalz

Vanillemilchmix

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

1. Für den Salat den Spargel bissfest dämpfen und in Stücke schneiden. Kartoffeln garen, in Scheiben schneiden, mit Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen. Spargelstücke, Kartoffelscheiben, Öl und gehackte Petersilie mischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
2. Für den Fisch die Schollenfilets säuern, salzen, mehlieren und in Öl von beiden Seiten braten.
3. Für den Vanillemilchmix die Milch mit dem Vanillezucker verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (809 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
435 kcal	13,4 g	48,9 g	30,8 g	5,9 mg	0,5 mg	161 µg	63,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
370 mg	112 mg	3,8 mg	6,2 g

Spinat-Champignonpizza, Blattsalat mit Avocado und Tomate mit Zitronen-Dressing (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Pizzateig

- 0,9 kg Weizenmehl Type 1050
- 15 g Trockenhefe
- 0,45 l Wasser
- Jodsalz

Pizzabelag

- 0,35 kg Zwiebeln geschält
- 2 Knoblauchzehen geschält
- 30 ml Rapsöl
- 1,2 kg Blattspinat geputzt
- 0,5 kg Tomate Konserve abgetropft
- Oregano, Thymian, Basilikum frisch
- 0,7 kg Tomaten geputzt
- 0,7 kg Champignons geputzt
- 0,35 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

Salat

- 0,3 kg Blattsalate geputzt
- 0,4 kg Avocado geputzt
- 0,3 kg Tomaten geputzt
- 30 ml Zitronensaft
- 30 ml Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer

Avocado, auch Alligatorbirne genannt ist eine birnenähnliche, dunkelgrüne Beerenfrucht. Mit 24g Fett/100g ist sie im Vergleich zu anderen Früchten fettreich, hat jedoch einen hohen Gehalt an mehrfach und einfach ungesättigten Fettsäuren und enthält viel Vitamin E, B6 und Kalium

1. Für den Pizzateig Mehl, Hefe, Wasser und etwas Salz verkneten und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Für den Pizzabelag Zwiebeln in Würfel oder Ringe schneiden und zusammen mit gepresstem Knoblauch in Öl andünsten. Blattspinat von den dicken Stielen befreien und dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenpüree mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und auf dem ausgerollten Pizzaboden verteilen. Spinat und in Scheiben geschnittene Tomaten und Champignons gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 220°C etwa 10 bis 15 Minuten backen.
3. Für den Salat verschiedene Blattsalate mit Avocado- und Tomatenstücken mischen. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
633 kcal	22,8 g	82,2 g	29,8 g	5,9 mg	0,7 mg	277 µg	73,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
530 mg	182 mg	8,7 mg	13,5 g

Vegetarische Walnussbolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti, Kopfsalat mit Zitronendressing (Woche 2; Tag 3):

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Vegetarische Walnussbolognese

- 0,6 kg Vollkornteigwaren
- 0,3 kg Walnüsse gehackt
- 0,45 kg Champignons geputzt
- 0,4 kg Möhre geschält
- 2 Knoblauch geschält
- 40 ml Rapsöl
- 1,2 kg Tomaten geputzt
- 50 g Tomatenmark
- Küchenkräuter
- Jodsalz, Pfeffer

Kopfsalat mit Zitronendressing

- 0,65 kg Kopfsalat gewaschen
- 25 ml Zitrone Fruchtsaft
- 25 ml Rapsöl
- 20 g Schnittlauch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Walnussbolognese die Walnüsse und Karotten fein hacken. Knoblauch pressen. Champignons in kleine Würfel schneiden. Rapsöl erhitzen, Champignons anbraten. Knoblauch und Karotten dazugeben. 3-4 Min. mit andünsten. Gehackte Walnusskerne dazugeben und für 1-2 Min. mit anbraten. Das Tomatenmark, sowie die stückigen Tomaten und die getrockneten italienischen Kräuter hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel etwa 15 Min. köcheln.
2. Teigwaren in Salzwasser kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln mit der Bolognese servieren.
3. 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 (439 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
521 kcal	29,7 g	53,2 g	16,6 g	11,1 mg	0,6 mg	107 µg	35,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
98 mg	125 mg	3,8 mg	12,6 g

Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Reis; Birne (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Blumenkohlcurry

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

Reis

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

Birne

- 1,25 kg Birne

1. 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.
2. Den Reis in Salzwasser garen und mit gehackter Petersilie zu dem Blumenkohlcurry reichen.
3. Birne als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (646 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
537 kcal	11,0 g	98,2 g	17,9 g	2,5 mg	0,4 mg	103 µg	70,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
183 mg	105 mg	5,0 mg	12,7 g

Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl mit Kartoffelpüree (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Geflügelwürstchen

0,73 kg Geflügelbratwürstchen
 50 ml Rapsöl

Spitzkohlgemüse

2 kg Spitzkohl geputzt
 100 g Schwein Schinkenspeck*
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 30 g Senf
 0,5 kg Saure Sahne 10 % Fett
 Jodsalz

Kartoffelpüree

2,2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 0,55 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer

1. Die Würstchen in wenig Öl braten.
2. Für das Spitzkohlgemüse den Spitzkohl in Streifen schneiden. Schinkenspeck in Würfeln in einer Pfanne auslassen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Spitzkohl hinzugeben und etwa 20 Minuten dünsten. Mit Senf und saurer Sahne abschmecken, evtl salzen.
3. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern und mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (615 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
469 kcal	18,0 g	52,2 g	26,3 g	2,0 mg	0,4 mg	178 µg	155,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
255 mg	97 mg	3,8 mg	8,0 g

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
453 kcal	17,2 g	52,2 g	24,1 g	1,9 mg	0,4 mg	178 µg	156,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
255 mg	95 mg	3,63 mg	8,0 g

Mangold-Kartoffel-Gratin mit Sonnenblumenkernen, Blattsalat mit Tomatenwürfeln

(Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Mangold-Kartoffel-Gratin

- 1,6 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,3 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 70 g Weizenmehl Type 1050
- 2 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 kg Mangold geputzt
- 10 ml Zitronensaft
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 0,3 kg Gouda 45 % Fett i.Tr.

Blattsalat

- 0,5 kg Blattsalat
- 35 ml Rapsöl
- 20 ml Balsamicoessig
- 0,25 kg Tomaten geputzt
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Gratin die Kartoffeln garen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln fein hacken und in 30 ml Öl kurz andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Die Milch unter Rühren hinzugießen und die Soße bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mangold in Streifen schneiden und in etwas Wasser mit Zitronensaft blanchieren. Mangold abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Mangold in einer mit 10 ml Öl gefetteten Form abwechselnd schichten und immer wieder mit Soße begießen. Zuletzt mit Sonnenblumenkernen und geriebenem Käse bestreuen und im Ofen etwa 40 Minuten garen.
2. Für den Salat den Blattsalat 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 (720 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
521 kcal	22,9 g	56,0 g	25,4 g	8,8 mg	0,6 mg	122 µg	92,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
820 mg	272 mg	8,6 mg	10,4 g

Fruchtiges Fischcurry (Lachs, Seelachs, Lauch, Apfel) mit Reis, Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Fischcurry

- 0,38 kg Lachs frisch oder TK
- 0,38 kg Seelachs frisch oder TK
- 25 ml Zitronensaft
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 50 ml Rapsöl
- 100 g Zwiebeln geschält
- 1 kg Porree geputzt
- 0,3 kg Äpfel geputzt
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Saure Sahne 10 % Fett
- Currypulver
- 10 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,6 kg Reis parboiled

Gurkensalat

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

1. Für das Fischcurry den Lachs und den Seelachs in Würfel schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in wenig Gemüsebrühe garziehen lassen.
 Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Porreeringe hinzufügen und mit Currypulver bestäuben. Die Apfelspalten dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und 2-3 Minuten dünsten. Milch mit der Maisstärke anrühren, zu dem Curry geben und aufkochen lassen. Mit Saurer Sahne verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fischwürfel zu dem Gemüse geben.
2. Reis in Salzwasser garen.
3. 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 (546 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
520 kcal	18,9 g	67,6 g	21,9 g	4,0 mg	0,3 mg	112 µg	31,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
150 mg	65 mg	3,3 mg	5,0 g

Chicorée-Rinderhack-Lasagne (Tomaten, Schmand, Gouda) (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Chicorée-Hack-Lasagne

- 1,3 kg Chicorée geputzt
- 0,71 kg Rinder Hackfleisch
- 30 ml Rapsöl
- 0,4 kg Zwiebeln geschält
- 2 Zehen Knoblauch geschält
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 kg Tomaten geputzt
- 0,2 kg Schmand 20 % Fett
- 0,75 kg Lasagneplatten
- 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45% F.i.Tr.

1. Den Chicorée in Salzwasser für 5 Minuten kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
 Das Hackfleisch in Öl krümelig anbraten, die klein geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch zufügen. Dann die Tomatenstücke zufügen und alles kurz köcheln lassen.
 Nun eine Auflaufform fetten und den Chicorée in Hälften teilen.
 Dann alles wie folgt schichten: erste Lage Chicorée, darauf die Hälfte der Hackfleischmasse, dann 3 Lasagneplatten. Das Ganze noch einmal wiederholen. Auf die obere Lasagnesicht den Schmand geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Lasagne in den auf 200°C vorgeheizten Ofen stellen und ca. 20 bis 30 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (524 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
537 kcal	22,0 g	59,0 g	30,4 g	2,3 mg	0,2 mg	95 µg	29,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
257 mg	85 mg	3,6 mg	8,0 g

Vollkorn-Penne mit Spargel-Champignongemüse und Sonnenblumenkernen; Ananas (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Penne

1 kg Vollkornteigwaren

Spargel-Champignongemüse

1 kg Spargel geputzt
 1 kg Champignons geputzt
 100 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer
 25 g Kräuter frisch
 (Petersilie, Schnittlauch,
 Zitronenmelisse, Thymian)
 50 g Sonnenblumenkerne

Ananas

1,5 kg Ananas geputzt

Penne zählen zu den Röhrennudeln. Ebenso wie Makkaroni und Rigatoni. Daneben gibt es noch *Formnudeln*, wie Farfalle oder Fusilli, *gefüllte Nudeln*, wie Ravioli oder Tortellini und die Kategorie der *Bandnudeln*, zu denen Spaghetti und Tagliatelle gehören.

1. Die Penne in Salzwasser garen.
2. Für das Gemüse die Spargelstücke und Champignonscheiben in Öl dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Sonnenblumenkerne rösten und zum Gemüse geben.
3. Die Ananas in Stücke schneiden und in Schälchen verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (569 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
558 kcal	14,2 g	93,7 g	20,5 g	6,5 mg	0,9 mg	128 µg	51,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
102 mg	162 mg	5,4 mg	16,4 g

Bratlinge aus Kidney-Bohnen (Kidney-Bohnen, Haferflocken, Ei), Blumenkohl, Kartoffeln und Joghurt-Kräuterdip (Joghurt, saure Sahne, Kräuter) (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Bratlinge

- 1 kg Kidney-Bohnen Konserve abgetropft
- 0,25 kg Haferflocken
- 0,16 kg Magerquark
- 80 g Weizengrieß
- 0,25 kg Hühnerei
- Jodsalz, Pfeffer

Blumenkohl

- 1,6 kg Blumenkohl geputzt
- 40 g Semmelbrösel
- 40 g Butter

Kartoffeln

- 2,1 kg Kartoffeln festkochend geschält

Joghurt-Kräuterdip

- 0,3 kg Joghurt
- 200 ml Saure Sahne 10 % Fett
- 100 ml Milch 1,5 % Fett
- 5 g Schnittlauch frisch
- 5 g Petersilienblatt frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Die Kidneybohnen abspülen und zerdrücken. Haferflocken, Quark, Grieß, Ei und Gewürze dazugeben, verrühren und ca. 20 Minuten quellen lassen.
2. Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Bratlinge formen und ausbacken.
3. Blumenkohl in Salzwasser garen oder dämpfen. Semmelbrösel in Butter anbräunen und über den Blumenkohl geben.
4. Kartoffeln in Salzwasser garen.
5. Für den Dip Joghurt mit saurer Sahne, Milch und gehacktem Schnittlauch und Petersilienblatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
591 kcal	12,8 g	99,1 g	29,0 g	1,4 mg	0,6 mg	161 µg	112,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
212 mg	174 mg	6,9 mg	19,8 g

Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße, Kopfsalat mit Joghurtdressing (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gnocchi

1,8 kg Gnocchi

Spinat-Champignon-Frischkäsesoße

0,15 kg Zwiebeln geschält
 50 ml Rapsöl
 0,8 kg Blattspinat geputzt oder TK
 0,8 kg Champignons geputzt oder TK
 0,5 kg Kräuterfrischkäse mind. 30% Fett i. Tr.
 0,5 l Milch 1,5% Fett
 0,2 l Gemüsebrühe
 10 g Maisstärke
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Kopfsalat mit Joghurtdressing

0,5 kg Kopfsalat geputzt
 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
 20 ml Olivenöl
 10 ml Zitronensaft
 5 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer
 Petersilie, Schnittlauch frisch

1. Die Gnocchi in Salzwasser einige Minuten kochen.
2. Für die Soße Zwiebeln fein hacken und in Öl anschwitzen. Blattspinat und geviertelte Champignons hinzufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Kräuterfrischkäse einrühren, mit Milch und Gemüsebrühe auffüllen und mit Maisstärke binden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Für den Salat den Kopfsalat in Stücke zupfen. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern und Zucker ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (534 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
487 kcal	14,1 g	71,3 g	20,6 g	3,3 mg	0,3 mg	156 µg	55,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
296 mg	97 mg	4,5 mg	7,8 g

Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl und Minzjoghurt und Vollkornbrot (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kichererbsensalat

- 1 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 1,4 kg Blumenkohl
- 10 g Currypulver
- 70 ml Rapsöl
- 25 g Zucker
- 90 g Rosinen
- 450 g Blattspinat frisch
- 200 g Mandelblättchen
- 400 g Vollkornbrot
- Jodsalz, Pfeffer

Minzjoghurt

- 700 g Joghurt 3,5 % Fett
- 40 g Zitrone
- 50 g Pfefferminze frisch
- Jodsalz, Pfeffer

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (444 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
564 kcal	25,7 g	67,7 g	23,1 g	11,0 mg	0,4 mg	128 µg	100,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
286 mg	173 mg	6,7 mg	15,8 g

Vollkornnudeln mit Schinken-Sahne-Soße und Erbsen; Pfirsich (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Vollkornnudeln

0,8 kg Vollkornteigwaren

Schinken-Sahne-Erbsen-Soße

2 Knoblauchzehen geschält
 0,5 kg Kochschinken vom Schwein*
 20 ml Rapsöl
 0,5 kg Erbsen TK
 0,5 kg Porree geputzt
 0,5 kg Zucchini geputzt
 0,3 l Schlagsahne 30 % Fett
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 0,5 l Gemüsebrühe
 20 g Weizenstärke
 0,11 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
 15 ml Zitronensaft
 Jodsalz, Pfeffer

Pfirsich

1,25 kg Pirsich

1. Die Nudeln in Salzwasser garen.
2. Für die Soße Knoblauch würfeln und in Öl kurz andünsten. Schinken in Würfel oder Streifen schneiden und mit Erbsen, Porree und Zucchini ebenfalls kurz andünsten. Mit Sahne, Milch und Gemüsebrühe auffüllen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Stärke binden. Geriebenen Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Pfirsich als Stückobst verteilen.

*Statt Kochschinken kann die gleiche Menge gegarte Putenbrust eingesetzt werden.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
635 kcal	21,7 g	85,3 g	31,8 g	2,8 mg	1,0 mg	108 µg	38,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
291 mg	136 mg	4,6 mg	15,3 g

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
616 kcal	18,6 g	84,2 g	34,9 g	3,1 mg	0,7 mg	110 µg	38,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
292 mg	135 mg	4,8 mg	15,3 g

Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat mit Joghurt-Dressing (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Reibekuchen

- 2,25 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,25 kg Zwiebeln geschält
- 3 Eier
- 50 g Haferflocken
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,12 l Rapsöl

Apfelmus

- 0,8kg Apfel geschält

Salat

- 0,3 kg Kohlrabi geschält
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,3 kg Radieschen geputzt
- 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 50 g Salatmayonnaise 50 % Fett
- 30 ml Zitronensaft
- 50 g Kresse frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Reibekuchen die rohen Kartoffeln und Zwiebeln reiben. Eier und Haferflocken unterrühren, würzen und in Öl portionsweise von beiden Seiten goldgelb backen.
2. Für das Apfelmus Äpfel in Stücke schneiden. In wenig Wasser dünsten. Bei Belieben pürieren.
3. Für die Rohkost Kohlrabi, Karotten und Radieschen in Streifen schneiden oder raspeln. Aus Joghurt, Salatmayonnaise, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit der Rohkost vermengen. Mit Kresse bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (496 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
441 kcal	17,5 g	62,8 g	9,9 g	3,8 mg	0,3 mg	79 µg	74,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
111 mg	87 mg	3,3 mg	7,1 g

Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse, Wildreismischung (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse

- 2 kg Mangold geputzt
- 0,25 g Zwiebeln geschält
- 60 ml Rapsöl
- 60 g Weizenmehl Type 1050
- 0,4 l Milch 1,5% Fett
- 0,4 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,3 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 1,13 kg Kabeljaufilet frisch oder TK

Wildreis

- 0,6 kg Wildreismischung

Botanisch gesehen gehört **Wildreis** gar nicht zu Reis, sondern zu den Wasserpflanzen. Er wächst in Nordamerika und wird aufwändig per Hand geerntet. Der Anteil an Eiweiß, Eisen, Magnesium und Zink ist wesentlich höher als bei herkömmlichem Reis. **Wildreismischungen** sind Mischungen aus Langkorn- oder Vollkornreis und Wildreis, die man fertig im Geschäft kaufen kann.

1. Mangoldblätter von den Stielen trennen und diese in Stücke schneiden. Stiele in Salzwasser ca. 10 Minuten köcheln.
 Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl dünsten. Nach einigen Minuten die Mangoldblätter hinzufügen und ca. 5 Minuten dünsten.
 Mehl in etwas kalter Milch anrühren. Milch und Gemüsebrühe aufkochen lassen, mit angerührtem Mehl andicken und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit saurer Sahne verfeinern.
 Soße mit den Mangoldblättern und den Stielen vermengen und in eine Auflaufform geben.
 Kabeljaufilet auf das Gemüse legen und im Ofen bei 150°C etwa 10 bis 15 Minuten garen.
2. Die Wildreismischung in Salzwasser garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (597 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
513 kcal	15,0 g	65,4 g	32,0 g	6,2 mg	0,4 mg	80 µg	53,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
365 mg	281 mg	8,0 mg	8,9 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
Gesamt	20 Tage	11637	10673	374,4	1427,5	495,6	103,3	10,1	2792	1503,7	5806	2895	110,6	234,6
1. Woche	5 Tage	2859	2711	94,7	364,9	129,7	25,7	2,5	797	466,4	1480	740	30,6	68,2
Gebackene Spinatkartoffeln, Tomatensalat	1	594	488	24,1	51,6	17,4	7,5	0,5	246	121,9	316	183	7,7	7,9
Kichererbsen-Brokkoli-Paprika-Pfanne, Vollkornbrötchen, Frühlingssalat	1	528	532	18,2	77,0	27,8	6,0	0,5	181	115,8	356	171	6,9	23,1
Lauch-Möhren-Flan mit Kartoffeln; Beerendessert	1	558	430	11,8	62,3	20,1	2,7	0,4	143	52,1	268	93	4,3	7,6
Vollkorn-Makkaroni mit Gemüse-Thunfisch-Soße, Chinakohlsalat	1	534	595	18,3	82,4	31,2	4,5	0,7	99	84,0	301	143	4,9	14,9
Frikadellen, Bohnen-Tomatengemüse und Couscous, Kiwi	1	645	666	22,3	91,4	33,2	5,0	0,5	126	92,5	239	150	6,8	14,8
2. Woche	5 Tage	3123	2595	94,9	334,8	121,4	27,4	2,6	827	397,5	1435	622	25,0	53,0
Spargel-Kartoffel-Salat mit Schollenfilet; Vanillemilchmix	1	809	435	13,4	48,9	30,8	5,9	0,5	161	63,1	370	112	3,8	6,2
Spinat-Champignonpizza, Blattsalat mit Avocado und Tomate	1	614	633	22,8	82,2	29,8	5,9	0,7	277	73,6	530	182	8,7	13,5
Vegetarische Walnuss Bolognese mit Vollkornspaghetti, Kopfsalat	1	439	521	29,7	53,2	16,6	11,1	0,6	107	35,3	98	125	3,8	12,6
Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Reis (parboiled); Birne	1	646	537	11,0	98,2	17,9	2,5	0,4	103	70,0	183	105	5,0	12,7
Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl, Kartoffelpüree	1	615	469	18,0	52,2	26,3	2,0	0,4	178	155,5	255	97	3,8	8,0
3. Woche	5 Tage	2972	2727	90,8	375,4	127,1	23,1	2,6	618	317,2	1542	758	27,8	58,5
Mangold-Kartoffel-Gratin, Blattsalat mit Tomatenwürfeln	1	720	521	22,9	56,0	25,4	8,8	0,6	122	92,0	820	272	8,6	10,4
Fruchtiges Fischcurry mit Reis (parboiled), Gurkensalat	1	546	520	18,9	67,6	21,9	4,0	0,3	112	31,7	150	65	3,3	5,0
Chicorée-Hack-Lasagne	1	524	537	22,0	59,0	30,4	2,3	0,2	95	29,8	257	85	3,6	8,0
Vollkorn-Penne mit Spargel-Champignongemüse; Ananas	1	569	558	14,2	93,7	20,5	6,5	0,9	128	51,0	102	162	5,4	16,4
Bratlinge aus Kidney-Bohnen, Blumenkohl, Kartoffeln und Joghurt-Kräuterdip	1	614	591	12,8	99,1	29,0	1,4	0,6	161	112,7	212	174	6,9	19,8
4. Woche	5 Tage	2683	2640	94,0	352,4	117,4	27,1	2,4	550	322,6	1349	775	27,2	54,9
Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße, Kopfsalat	1	534	487	14,1	71,3	20,6	3,3	0,3	156	55,3	296	97	4,5	7,8
Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl und Minzjoghurt und Vollkornbrot	1	444	564	25,7	67,7	23,1	11,0	0,4	128	100,2	286	173	6,7	15,8
Vollkornnudeln mit Schinken-Sahne-Soße und Erbsen; Pfirsich	1	612	635	21,7	85,3	31,8	2,8	1,0	108	38,9	291	136	4,6	15,3
Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat	1	496	441	17,5	62,8	9,9	3,8	0,3	79	74,5	111	87	3,3	7,1
Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse, Wildreismischung	1	597	513	15,0	65,4	32,0	6,2	0,4	80	53,7	365	281	8,0	8,9
Aus dem Verzehr:	20 Tage	11637	10673	374,4	1427,5	495,6	103,3	10,1	2792	1503,7	5806	2895	110,6	234,6