



# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan - Sekundarstufe -



## Schule + Essen = Note

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

## Inhalt

Übersicht Vierwochenspeiseplan .....	2
Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln; Banane .....	3
Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais) mit Emmentaler und Erdnüssen; Knusper-Orangenchoghurt (Honig, Haferflocken, Sesam) .....	4
Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße (Milch, Mehl, Parmesan); Kopfsalat mit Joghurtdressing und Kürbiskernen.....	5
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln .....	6
Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost mit Parmesan und Essig-Öl-Dressing.....	7
Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße und Parmesan, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen mit Essig-Öl-Senf-Dressing.....	8
Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße; Mandarine .....	9
Roter Linseneintopf mit Paprika (Tomate, Kokosmilch, Sahne) und Vollkornbrötchen, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuter dressing .....	10
Fisch (Seelachs, Lachs) in Tomatensoße, Zucchini Gemüse und Vollkornreis; Pflaume .....	11
Szegediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut, Schmand) mit Nudeln.....	12
Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark (Honig-Zimtquark mit Pflaumen, Aprikosen, Rosinen und Haselnüssen) .....	13
Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, dazu Kartoffelpüree; Kiwi .....	14
Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße, Kohlrabi-Gurkensalat mit Zitronen-Dressing.....	15
Steckrübeneintopf (Steckrüben, Kartoffeln, Crème fraiche) mit Kasseler (Schweinefleisch); Schokopudding mit Himbeersoße .....	16
Schollenfilet in Orangen-Sahne-Soße mit Reis (parboiled), Feldsalat mit Paprikawürfeln mit Essig-Öl-Dressing.....	17
Mangold-Nudelaufbau mit Karotten und Erbsen; bunter Salat (Blattsalat, Mais, Möhren) .....	18
Pastinaken-Kokossuppe (Pastinake, Kartoffeln, Äpfel) mit Reis (parboiled); Beerenjoghurt (Beerenobst, Joghurt).....	19
Spinat-Lachs-Lasagne überbacken mit Emmentaler .....	20
Paniertes Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree; Apfel.....	21
Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree, Emmentaler, Mandeln) mit Joghurt-Kräutersoße, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit mit Essig-Öl-Dressing.....	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für die Sekundarstufe .....	23

## Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

### Übersicht Vierwochenspeiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln - Banane	Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais); Knusper-Orangenchoghurt (Honig, Haferflocken, Sesam)	Kartoffel-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße (Milch, Mehl, Parmesan); Kopfsalat mit Joghurdressing und Kürbiskernen	Möhren-Tomaten-Linsen- Bolognese mit Vollkornnudeln	Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost mit Parmesan und Essig-Öl- Dressing
<b>Woche 2</b>	Gnocchi mit Blattspinat- Tomatensoße und Parmesan, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen mit Essig-Öl-Senf-Dressing	Indisches Paprika- Kartoffel-Curry mit Joghurt- Chilissoße - Mandarine	Roter Linseneintopf mit Paprika (Tomate, Kokosmilch, Sahne) und Vollkornbrötchen, Möhrensalat mit Joghurt- Kräuterdressing	Fisch (Seelachs, Lachs) in Tomatensoße, Zucchini und Vollkornreis - Pflaume	Szegediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut, Schmand) mit Nudeln
<b>Woche 3</b>	Schwarzwurzel-Eier- Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark (Honig- Zimtquark mit Pflaumen, Aprikosen, Rosinen und Haselnüssen)	Kichererbsen-Brokkoli- Ragout mit Ricotta dazu Kartoffelpüree - Kiwi	Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße Kohlrabi-Gurkensalat mit Zitronen-Dressing	Steckrübeneintopf (Steckrüben, Kartoffeln, Crème fraiche) mit Kasseler (Schweinefleisch) Schokopudding mit Himbeersoße	Schollenfilet in Orangen- Sahne-Soße, Reis (parboiled) und Feldsalat mit Paprikawürfeln mit Essig-Öl- Dressing
<b>Woche 4</b>	Mangold-Nudelauflauf (Mangold, Karotte, Erbsen), Bunter Salat mit Mais und Möhren	Pastinaken-Kokossuppe (Pastinake, Kartoffeln, Äpfel) mit Reis (parboiled); Beerenjoghurt (Beerenobst, Joghurt)	Spinat-Lachs-Lasagne überbacken mit Emmentaler	Paniertes Schweineschnitzel, Erbsen- Möhrengemüse und Kartoffelpüree Apfel	Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree, Emmentaler, Mandeln) mit Joghurt-Kräutersoße, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit mit Essig-Öl- Dressing

## Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln; Banane (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Putenbraten mit Soße

- 1,4 kg Putenkeule
- 20 g Tomatenmark
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 70 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Majoran
  
- 0,8 l Gemüsebrühe
- 80 g Bratensoße (Trockenpulver)
- Jodsalz, Pfeffer

### Apfel-Rotkohl

- 2 kg Rotkohl frisch oder TK
- 30 ml Rapsöl
- 0,3 kg Äpfel geschält
- Jodsalz, Pfeffer, Gewürznelken

### Kartoffeln

- 2 kg Kartoffeln geschält
- 20 g Petersilie frisch oder TK

### Banane

- 1,25 kg Bananen

1. Für den Braten die Putenkeule, Tomatenmark und gewürfelte Zwiebeln in Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und im Bräter etwa 30 bis 40 Minuten im Ofen garen. Das Fleisch zerteilen, den Fleischsaft auffangen. Aus Brühe, Bratensaft und Soßenpulver eine Bratensoße herstellen und zu dem Fleisch reichen.
2. Für den Rotkohl diesen in feine Streifen schneiden, in Öl einige Minuten dünsten. Dann etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Nelken hinzufügen und 30 bis 40 Minuten schoren lassen. Äpfel in Würfel schneiden und 5 Minuten mitdünsten.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen und mit Petersilie bestreut servieren.
4. Banane als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (778 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
519 kcal	14,7 g	85,0 g	15,1 g	6,4 mg	0,6 mg	108 µg	112,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
135 mg	136 mg	4,3 mg	11,6 g

## Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais) mit Emmentaler und Erdnüssen; Knusper-Orangenjoghurt (Honig, Haferflocken, Sesam) (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Gemüsebulgur

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,6 kg Bulgur
- 0,4 kg Porree geputzt
- 1 kg Paprikaschoten geputzt
- 2,1 l Gemüsebrühe
- 0,57 kg Mais TK
- Currypulver
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Petersilie frisch
- 0,3 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.
- 70 g Erdnüsse

**Bulgur** ist vorgekochter, getrockneter, geschälter und zerkleinerter Weizen der, da er noch den Keim enthält, reich an Ballaststoffen, Eiweiß, Vitaminen und Eisen ist. Er wird in orientalischen Ländern als Beilage gereicht oder als Salat zubereitet.

### Knusperjoghurt

- 0,9 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 50 g Honig
- 0,35 kg Orangen geputzt
- 80 g Haferflocken
- 20 g Sesam

1. Für den Gemüsebulgur Zwiebelwürfel in Öl dünsten, Bulgur, Porreeringe und Paprikastücke hinzufügen und 5 Minuten dünsten. Mais hinzufügen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, bis der Bulgur bedeckt ist und mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten quellen lassen. Mit Curry, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie würzen. Emmentaler reiben und zusammen mit den Erdnüssen auf die Gemüsepfanne streuen.
2. Für den Knusperjoghurt Joghurt mit Honig und Orangenstücken vermischen. Haferflocken und Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Joghurt streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (672 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
674 kcal	24,9 g	92,1 g	26,7 g	5,7 mg	0,6 mg	159 µg	135,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
640 mg	183 mg	5,2 mg	15,7 g

## Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße (Milch, Mehl, Parmesan); Kopfsalat mit Joghurtdressing und Kürbiskernen

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 1,2 kg Blumenkohl frisch oder TK
- 1,2 kg Brokkoli frisch oder TK

### Béchamelsoße

- 50 ml Rapsöl
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 0,6 l Gemüsebrühe
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 kg Parmesan mind.30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

### Kopfsalat mit Joghurtdressing

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

1. Kartoffeln, Blumenkohl und Brokkoli in Salzwasser jeweils bissfest garen oder im Kombidämpfer garen.
2. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit Gemüsebrühe und Milch auffüllen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Geriebenen Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat 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 (684 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
492 kcal	19,2 g	58,2 g	25,9 g	3,1 mg	0,4 mg	131 µg	190,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
474 mg	128 mg	4,1 mg	11,8 g

## Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese

- 0,27 kg Zwiebeln geschält
- 45 ml Rapsöl
- 1,2 kg Tomaten
- 1,8 kg Möhren geschält
- 0,55 kg Erbsen geputzt
- 0,22 kg Linsen roh
- 100 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 g Kräuter der Provence, frisch

### Vollkornnudeln

- 0,6 kg Vollkornteigwaren

1. Für die Möhrenbolognese Zwiebeln und Möhren in Würfel schneiden und in Öl andünsten, bis das Gemüse bissfest ist. Tomatenwürfel, roten Linsen und die TK-Erbsen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.
2. Die Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.
3. Mit Soße und geriebenem Parmesan servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
511 kcal	10,1 g	90,9 g	23,8 g	3,5 mg	0,8 mg	147 µg	39,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
238 mg	141 mg	5,4 mg	20,2 g

## Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost mit Parmesan und Essig-Öl-Dressing (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Gebackenes Seelachsfilet

- 1,3 kg Seelachs frisch oder TK
- 70 g Weizenmehl Type 405
- 2 Eier
- 0,1 kg Paniermehl
- 70 ml Rapsöl
- Jodsalz

### Kartoffelsalat

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 60 ml Weinessig
- 40 ml Rapsöl
- 20 g Senf
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 0,2 kg Gewürzgurken
- 20 g Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer

### Fenchel-Orangen-Rohkost

- 0,5 kg Fenchel geputzt
- 0,3 kg Orangen geputzt
- 30 ml Essig
- 40 ml Traubenkernöl
- 100 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Seelachsfilet, diese nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden und in Öl braten. Mit Salz würzen.
2. Für den Kartoffelsalat Kartoffeln in Salzwasser garen und in Scheiben schneiden. Aus Essig, Öl, Senf, warmer Gemüsebrühe und Pfeffer ein Dressing zubereiten und zusammen mit den gewürfelten Gewürzgurken vorsichtig mit den noch warmen Kartoffeln vermengen. Petersilie fein hacken und zum Kartoffelsalat geben.
3. Für die Rohkost den Fenchel in dünnen Scheiben und Orangen in Stücke schneiden. Aus Essig, Traubenkernöl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit der Rohkost vermengen. Ziehen lassen. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
556 kcal	22,7 g	53,2 g	35,3 g	5,3 mg	0,3 mg	71 µg	52,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
196 mg	103 mg	3,0 mg	5,3 g



## Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße und Parmesan, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen mit Essig-Öl-Senf- Dressing

(Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Gnocchi

1,5 kg Gnocchi TK

### Blattspinat-Tomatensoße

2 Knoblauchzehen geschält  
 50 ml Rapsöl  
 1 kg Schältomaten  
 2 kg Blattspinat frisch oder TK  
 0,2 kg Schmand 20 % Fett  
 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Blattsalat

0,3 kg Blattsalat geputzt  
 0,15 kg Karotten geschält  
 30 ml Balsamicoessig  
 40 ml Olivenöl  
 10 g Senf  
 30 g Sonnenblumenkerne  
 Petersilie frisch  
 Jodsalz, Pfeffer

1. Gnocchi in Salzwasser garen.
2. Für die Soße Knoblauchzehen pressen und in Öl dünsten. Blattspinat und Tomaten hinzufügen und 5 bis 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, mit Schmand verfeinern und mit geriebenem Parmesan zu den Gnocchi servieren.
3. Für den Salat diesen in mundgerechte Stücke zupfen. Karotten raspeln und mit dem Salat vermischen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermischen. Mit Sonnenblumenkernen und Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (553 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
533 kcal	20,9 g	65,4 g	22,7 g	7,5 mg	0,4 mg	260 µg	103,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
613 mg	188 mg	9,1 mg	9,2 g

## Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße; Mandarine (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Indisches Paprika-Kartoffel-Curry

- 2,3 kg Kartoffeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,32 kg Zwiebeln geschält
- 0,53 kg Paprika geputzt
- 0,32 kg Brokkoli geputzt
- 0,32 kg Karotten geschält
- 75 g Mandel süß Pulver
- 5 g Paprika Pulver
- 75 g Mandeln süß gemahlen
- 220 ml Kokosmilch
- 160 ml Kuhmilch
- Jodsalz, Pfeffer
- 1,1 g Chili (Cayennepfeffer)

### Joghurt-Chilisoße

- 160 g Quark <10 % Fett i. Tr.
- 530 g Joghurt 1,5 % Fett
- 160 ml Milch 1,5 % Fett
- 20 ml Chilisoße (Sambal Oelek)
- 10 g Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

### Mandarine

- 1,2 kg Mandarinen

1. Für das Indische Paprika-Kartoffel-Curry die Kartoffeln klein schneiden und in Dampf garen. Die Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen, das Gemüse hinzufügen und mit Paprikapulver bestäuben. Hitzezufuhr verringern. Milch und Kokosmilch hinzufügen. Die weiteren Gewürze zugeben und die Gemüse in der Flüssigkeit gar ziehen lassen. Derweil in einer separaten Pfanne die Mandeln ohne Öl rösten. Die angegarten Kartoffeln behutsam unter das Gemüse heben. Nochmals abschmecken. Mit den gemahlenden Mandeln garniert servieren.
2. Für die Joghurt-Chilisoße aus den aufgeführten Zutaten die kalte Joghurtsoße erstellen.
3. Pro Person zwei Mandarinen austeilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (647 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
476 kcal	15,3 g	69,6 g	16,7 g	7,5 mg	0,4 mg	87 µg	152,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
237 mg	133 mg	3,7 mg	10,4 g

## Roter Linseneintopf mit Paprika (Tomate, Kokosmilch, Sahne) und Vollkornbrötchen, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuter dressing (Woche 2; Tag 3):

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Linseneintopf

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 2 Knoblauchzehen geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,5 kg Rote Linsen getrocknet
- 2 l Gemüsebrühe
- 1,5 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,5 kg Schältomaten
- 0,5 l Kokosmilch
- 0,2 l Sahne 30 % Fett
- Chili, Kurkuma, Ingwer
- Jodsalz, Pfeffer

0,45 kg Vollkornbrötchen

### Möhrensalat

- 1,5 kg Karotten geschält
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- Küchenkräuter frisch oder TK
- 20 ml Zitronensaft
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

- Für den Eintopf gepressten Knoblauch und Zwiebelwürfel in einem großen Topf in Öl andünsten. Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen und 30 Minuten köcheln lassen. Paprikaschoten in Würfel schneiden, Tomaten hinzufügen und nochmals 15 Minuten köcheln. Mit den Gewürzen abschmecken und Sahne und Kokosmilch hinzufügen.  
 Zum Eintopf ein Vollkornbrötchen reichen.
- Für den Möhrensalat die Karotten fein raspeln. Aus Joghurt, gehackten Kräutern, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit den Karotten vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (829 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
552 kcal	18,4 g	84,1 g	21,7 g	8,0 mg	0,6 mg	150 µg	166,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
181 mg	166 mg	6,5 mg	18,5 g

## Fisch (Seelachs, Lachs) in Tomatensoße, ZucchiniGemüse und Vollkornreis; Pflaume (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Fisch in Tomatensoße

- 200 g Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 1,5 kg Tomaten Konserve
- Jodsalz, Pfeffer
- Oregano, Thymian, Basilikum... frisch oder TK
- 0,45 kg Seelachs frisch oder TK
- 0,45 kg Lachs frisch oder TK
- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

### ZucchiniGemüse

- 2 kg Zucchini frisch oder TK
- 0,2 l Gemüsebrühe

### Reis

- 0,6 kg Vollkornreis

### Pflaume

- 0,35 kg Pflaumen

1. Für den Fisch erst die Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten. Tomaten hinzufügen, würzen und gehackte Kräuter hinzufügen. Fisch in Stücke schneiden und in der Tomatensoße garen.
2. Zucchini in Stücke schneiden und in wenig Gemüsebrühe dünsten.
3. Reis in Salzwasser garen.
4. Pflaumen als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (700 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
538 kcal	16,3 g	67,4 g	32,0 g	5,6 mg	0,7 mg	61 µg	58,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
242 mg	157 mg	5,4 mg	6,3 g

## Szeqediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut, Schmand) mit Nudeln (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

**Gulasch**

- 0,86 kg Gulasch vom Rind
- 40 ml Rapsöl
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 100 g Tomatenmark
- 2,5 kg Sauerkraut frisch abgetropft
- Kümmel
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,25 kg Schmand 20 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika

**Nudeln**

- 0,9 kg Teigwaren

1. Für das Gulasch Fleisch in Würfel schneiden und in Öl scharf anbraten. Zwiebeln würfeln und zusammen mit dem Tomatenmark mit anschwitzen. Sauerkraut auf das Fleisch legen, mit Kümmel bestreuen und Gemüsebrühe angießen. 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und Schmand unterrühren.
2. Nudeln in Salzwasser kochen und zum Gulasch reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (599 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
505 kcal	16,1 g	60,0 g	30,7 g	2,4 mg	0,2 mg	36 µg	11,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
188 mg	70 mg	4,8 mg	8,7 g

## Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark (Honig-Zimtquark mit Pflaumen, Aprikosen, Rosinen und Haselnüssen) (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Schwarzwurzel-Eier-Ragout

- 40 ml Weinessig
- 0,8 kg Schwarzwurzeln geputzt
- 8 Eier
- 40 ml Rapsöl
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 40 g Weizenmehl Type 1050
- 0,1 l Kochwasser
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- 10 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 g Petersilie frisch oder TK

Die bis zu 30cm langen, außen schwärzlichen, innen weißen **Schwarzwurzeln** haben einen angenehmen würzigen, leicht nussigen Geschmack. Sie sind dank ihres hohen Gehaltes an Vitamin E, Kalium, Calcium und Eisen ein wertvolles Wintergemüse. Das sofortige Einlegen und Garen in Essigwasser verhindert die oxidative Verfärbung des Gemüses.

### Kartoffeln

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Winterquark

- 0,8 kg Magerquark
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 50 g Honig
- Zimt
- 30 g Pflaumen getrocknet
- 50 g Aprikosen getrocknet
- 20 g Rosinen
- 30 g Haselnuss

1. Für das Ragout 20 ml Essig mit 1l Wasser vermischen. Schwarzwurzeln in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und bis zum nächsten Zubereitungsschritt ins Essigwasser legen. In einem Topf mind. 0,6 l Wasser mit Salz und dem restlichen Essig zum Kochen bringen und darin die Gemüsestücke 15 bis 20 Minuten garen.  
 Eier hart kochen, pellen und sechsteln.  
 Schwarzwurzeln abschütten und das Kochwasser auffangen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und heißes Gemüsewasser dazugeben. Unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Milch und Sahne hinzufügen, evtl. pürieren, mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss gehackte Petersilie hinzufügen.  
 Schwarzwurzeln und Eier in die Soße geben.
2. Kartoffeln in Salzwasser oder im Kombidämpfer garen.
3. Für das Dessert Quark mit Milch, Honig und Zimt cremig rühren. Pflaumen und Aprikosen in kleine Stücke schneiden und mit Rosinen und gehackten Nüssen in den Quark rühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (546):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
501 kcal	15,4 g	74,2 g	25,7 g	8,1 mg	0,4 mg	102 µg	38,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
271 mg	97 mg	6,1 mg	19,4 g

## Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, dazu Kartoffelpüree; Kiwi (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Kichererbsen-Brokkoli-Ragout

- 100 g Zwiebeln geschält
- 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,5 kg Brokkoli geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 0,15 kg Paprikaschoten Konserve
- 0,5 kg Tomaten, Konserve
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 1,2 kg Kichererbsen Konserve
- 15 g Petersilienblatt frisch
- 0,4 kg Ricotta Magerstufe
- 1 g Kreuzkümmel, getrocknet
- Jodsalz, Pfeffer

### Kartoffelpüree

- 1 kg Kartoffeln geschält
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Butter
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss getrocknet

### Kiwi

- 1 kg Kiwis

1. Für das Ragout: Die Zwiebeln fein würfeln, Paprika und Aubergine ebenfalls in Würfeln schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschoten aus der Konserve, Tomaten und Brühe unter das Gemüse rühren, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. schmoren. Kichererbsen unter die Gemüsepfanne mischen und erhitzen. Erneut abschmecken. Das Ragout portionieren und mit Ricotta-Flöckchen belegt und gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für das Kartoffelpüree: Die Kartoffeln kochen, noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen. Mit heißer Milch und Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Pro Person zwei Kiwis zu Auslöffeln bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (598 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
443 kcal	11,2 g	68,5 g	21,6 g	7,3 mg	0,4 mg	81 µg	156,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
256 mg	130 mg	5,5 mg	13,9 g

## Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße, Kohlrabi-Gurkensalat mit Zitronen-Dressing (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Spaghetti

1 kg Vollkornspaghetti

### Tomaten-Mozzarella-Soße

0,2 kg Zwiebeln geschält  
 2 Knoblauchzehen geschält  
 50 ml Olivenöl  
 1 kg Tomaten geputzt  
 15 g Zucker  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Oregano und Thymian frisch oder TK  
 0,3 kg Mozzarella  
 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.  
 Basilikum frisch oder TK

### Kohlrabi-Gurkensalat

0,7 kg Kohlrabi geschält  
 0,6 kg Gurken geputzt  
 40 ml Rapsöl  
 30 ml Zitronensaft  
 15 g Honig  
 Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel  
 Dill frisch oder TK

1. Spaghetti in Salzwasser kochen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Tomaten schneiden und hinzufügen, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Etwa 5 bis 10 Minuten köcheln lassen und pürieren. Mozzarella in Würfel schneiden.
3. Nudeln abgießen und mit der heißen Soße und den Mozzarella-Würfeln vermengen, so dass der Käse etwas schmilzt. Mit geriebenem Parmesan und gehacktem Basilikum bestreuen.
4. Für den Salat Kohlrabi und Gurken grob raspeln. Aus Öl, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel ein Dressing herstellen und mit dem Gemüse und mit gehacktem Dill vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (517 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
599 kcal	22,2 g	80,0 g	25,9 g	3,1 mg	0,6 mg	116 µg	69,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
396 mg	152 mg	3,9 mg	13,9 g



## Steckrübeneintopf (Steckrüben, Kartoffeln, Crème fraiche) mit Kasseler (Schweinefleisch); Schokopudding mit Himbeersoße (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Steckrübeneintopf

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 1 kg Kasseler mager\*
- 1,5 kg Steckrüben geputzt
- 1,5 kg Kartoffeln geschält
- 1 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- Thymian frisch oder TK
- 0,2 kg Crème fraiche 30 % Fett

### Schokopudding

- 1 l Milch 1,5 % Fett
- 60 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
- 60 g Zucker

### Himbeersoße

- 0,25 kg Himbeeren TK
- 20 g Zucker

1. Für den Eintopf Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl andünsten. Kasseler würfeln und ebenfalls mitdünsten. Steckrüben und Kartoffeln in Stücke schneiden, hinzufügen und Gemüsebrühe angießen. Etwa 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und mit Crème fraiche verfeinern.
2. Für den Schokopudding das Puddingpulver und den Zucker in etwas Milch anrühren. Die restliche Milch aufkochen lassen und das angerührte Pulver einrühren. Nochmals aufkochen lassen.
3. Für die Himbeersoße Himbeeren auftauen, mit Zucker pürieren und über den Schokopudding geben.

\*Statt Kasseler können auch 0,7 kg geräucherter Tofu eingesetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (657 g) mit Kasseler:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
507 kcal	17,0 g	63,7 g	27,0 g	2,0 mg	0,7 mg	76 µg	67,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
276 mg	98 mg	4,1 mg	8,5 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (657 g) mit Tofu:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
495 kcal	17,5 g	65,9 g	21,2 g	8,9 mg	0,3 mg	84 µg	67,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
377 mg	124 mg	4,6 mg	9,4 g

## Schollenfilet in Orangen-Sahne-Soße mit Reis, Feldsalat mit Paprikawürfeln mit Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Schollenfilet

- 0,9 kg Schollenfilet frisch oder TK
- 50 ml Rapsöl
- 0,4 l Orangensaft
- 0,2 l Sahne 30 % Fett
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 kg Butterkäse mind. 50 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

### Reis

- 0,6 kg Reis parboiled

### Feldsalat

- 0,5 kg Feldsalat geputzt
- 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
- 10 g Senf
- 30 ml Balsamicoessig
- 40 ml Olivenöl
- 80 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Schollenfilet diese in Öl von beiden Seiten dünsten. Mit Orangensaft ablöschen, Milch und Sahne hinzufügen. Den Käse unter Rühren in der Soße schmelzen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
2. Den Reis in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Feldsalat mit gewürfelter Paprika vermengen. Aus Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und kurz vor der Ausgabe mit dem Salat vermengen. Mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (483 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
590 kcal	25,8 g	60,3 g	29,6 g	3,7 mg	0,4 mg	119 µg	71,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
406 mg	74 mg	4,0 mg	2,6 g

## Mangold-Nudelauflauf mit Karotten und Erbsen; bunter Salat (Blattsalat, Mais, Möhren) (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Mangold-Nudelauflauf

- 0,65 kg Teigwaren
- 0,14 kg Zwiebeln geschält
- 0,7 kg Karotten geschält
- 0,95 kg Mangold geputzt
- 0,5 kg Erbsen grün frisch
- 24 ml Rapsöl
- 0,48 kg Hühnerei
- 0,5 l Milch 3,5 % Fett
- 0,22 kg Mozzarella 20 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss getrocknet

### Bunter Salat

- 0,4 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,2 kg Karotten geputzt
- 0,1 kg Mais Konserve
- 30 ml Zitronensaft
- 30 ml Rapsöl
- Petersilie frisch
- Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen.
2. Das Gemüse klein schneiden. Beim Mangold können die Stiele und die Blätter verwendet werden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit den Möhren darin einige Minuten andünsten und anschließend die Mangoldstiele und -blätter hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und noch ca. 3 Minuten garen.
3. Für die Béchamelsoße das Öl erhitzen, mit dem Mehl anschwitzen und nach und nach unter Rühren Wasser und Milch hinzufügen. Aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wenn die Soße noch zu flüssig sein sollte, längere Zeit aufkochen oder Stärke mit kaltem Wasser anrühren und zu der Soße geben.
4. Die Nudeln und das Gemüse vermengen, in die Auflaufform geben und mit der Soße übergießen. Mit geriebenen Mozzarella bestreuen. Im Konvektomat etwa 30 Minuten backen.
5. Für den bunten Salat Eisbergsalat in Streifen schneiden und Karotten raspeln. Aus Zitronensaft, Öl, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (559 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
468 kcal	14,2 g	66,0 g	23,7 g	4,6 mg	0,5 mg	164 µg	42,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
281 mg	149 mg	5,6 mg	11,8 g

## Pastinaken-Kokossuppe (Pastinake, Kartoffeln, Äpfel) mit Reis; Beerenjoghurt (Beerenobst, Joghurt) (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

**Reis**

0,3 kg Reis parboiled

**Pastinaken-Kokos-Suppe**

0,6 kg Pastinaken geputzt  
 0,6 kg Kartoffeln geschält  
 0,2 kg Äpfel geschält  
 0,1 kg Zwiebeln geschält  
 2 Knoblauchzehen geschält  
 60 ml Rapsöl  
 Kurkuma, Curry  
 1,5 l Gemüsebrühe  
 0,5 l Kokosmilch  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Petersilie frisch oder TK

**Pastinaken** sind kleine gelb-weiße Wurzeln, die einen süß-würzigen Geschmack haben und als Rohkost oder als gegartes Gemüse verzehrt werden können. Sie enthalten reichlich Kalium, Magnesium, Zink und Folat und haben einen hohen Ballaststoffanteil.

**Beerenjoghurt**

1 kg Joghurt 1,5 % Fett  
 50 g Zucker  
 10 g Vanillezucker  
 0,2 kg Beerenobst frisch oder TK

1. Den Reis kochen.
2. Die Pastinaken, Kartoffeln und Äpfel in Stücke schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie hacken. Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kartoffeln und Pastinaken dazugeben und mit Kurkuma und Curry würzen. Dann Gemüsebrühe und Äpfel hinzufügen und etwa 40 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Kokosmilch verfeinern. Nochmals mit Salz, Pfeffer abschmecken, den Reis und die gehackte Petersilie dazugeben.
3. Für den Beerenjoghurt den Joghurt mit Zucker, dem Vanillezucker und dem Beerenobst verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (573 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
382 kcal	10,9 g	62,7 g	9,0 g	2,3 mg	0,2 mg	69 µg	38,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
195 mg	72 mg	2,5 mg	4,5 g

## Spinat-Lachs-Lasagne überbacken mit Emmentaler (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Spinat-Lachs-Lasagne

- 40 g Zwiebeln geschält
- 2,5 Knoblauchzehen
- 16 ml Rapsöl
- 27 g Weizenmehl Type 405
- 0,4 l Gemüsebrühe
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 kg Lachs frisch oder TK
- 2 kg Blattspinat TK
- 0,8 kg Lasagneplatten
- 0,2 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i.Tr.

- Für die Lasagne Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in Öl andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren mit Brühe und Milch ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
 Das Lachsfilet in Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Nun in eine Auslauform oder einem GN-Einsatz abwechselnd Lachs, Spinat, Lasagneplatten und Béchamelsoße schichten. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C etwa 35 bis 40 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (529 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
547 kcal	20,2 g	54,7 g	38,8 g	5,9 mg	0,3 mg	260 µg	66,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
598 mg	191 mg	8,2 mg	7,8 g

## Paniertes Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree; Apfel (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Schnitzel

1 kg Schweineschnitzel TK\*  
 80 g Vollkornpaniermehl  
 60 ml Rapsöl

### Erbsen-Möhrengemüse

1 kg Erbsen grün TK  
 1 kg Karotten TK  
 25 ml Rapsöl  
 Jodsalz

### Kartoffelpüree

2,3 kg Kartoffeln mehligkochend geschält  
 0,4 l Milch 1,5 % Fett  
 25 g Butter  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat

### Apfel

1,3 kg Äpfel gewaschen

1. Die Schnitzel in Paniermehl wenden und von beiden Seiten in Öl braten.
2. Erbsen und Möhren in wenig Wasser dünsten, salzen und mit Öl verfeinern.
3. Kartoffeln garen. Noch heiß mit Milch und Butter stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Pro Person ein Apfel bereitstellen.

\*Statt Schweineschnitzel kann dieselbe Menge Putenschnitzel verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (694 g) mit Schweineschnitzel:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
631 kcal	13,9 g	94,5 g	37,1 g	3,4 mg	1,1 mg	127 µg	66,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
134 mg	121 mg	5,8 mg	15,7 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (553 g) mit Putenschnitzel:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
502 kcal	13,7 g	75,4 g	24,6 g	3,4 mg	0,4 mg	109 µg	49,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
115 mg	87 mg	3,6 mg	14,1 g

## Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree, Emmentaler, Mandeln) mit Joghurt-Kräutersoße, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit mit Essig-Öl-Dressing (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Grünkern-Gemüsefrikadelle

- 0,25 kg Karotten geschält
- 0,2 kg Porree geputzt
- 0,4 kg Grünkern geschrotet
- 30 ml Rapsöl
- 1,5 l Gemüsebrühe,
- 50 g Mandeln gehackt
- 5 Eier
- 0,2 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- 40 ml Rapsöl

**Grünkern** ist unreif geernteter Dinkel (alte Weizenart), der vor dem Entfernen der Spelzen über Buchenholzfeuer gedarrt wird. Er schmeckt herzhaft würzig-nussig und eignet sich wegen seiner bissfesten Konsistenz für die Zubereitung von Klößen, Bratlingen oder als Zutat für Aufläufe.

### Joghurt-Kräutersoße

- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 15 ml Zitronensaft
- Petersilie und Schnittlauch frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

### Nudeln

- 0,55 kg Teigwaren

### Chinakohlsalat

- 0,5 kg Chinakohl geputzt
- 0,2 kg Grapefruit geputzt
- 10 g Senf
- 30 ml Kräuteressig
- 25 ml Rapsöl
- Kräuter frisch oder TK, Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Grünkernfrikadelle Karotten und Porree fein würfeln und in Öl andünsten. Grünkernschrot dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt 20 Minuten ausquellen lassen. Etwas abkühlen lassen, dann Mandeln, Eier und geriebenen Käse unterrühren. Würzen, Frikadellen formen und in der Pfanne in Öl ca. 10 Minuten goldbraun ausbraten.
2. Für die Joghurtsoße Joghurt mit Zitronensaft, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und zur Grünkernfrikadelle reichen.
3. Nudeln in Salzwasser kochen und zu den Grünkernfrikadellen reichen.
4. Für den Chinakohlsalat Chinakohl in Streifen und Grapefruits in Stücke schneiden. Aus Senf, Kräuteressig, Öl, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (537 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
618 kcal	26,8 g	72,9 g	24,6 g	4,7 mg	0,3 µg	119 µg	34,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
435 mg	117 mg	4,3 mg	9,4 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>12251</b>	<b>10644</b>	<b>356,2</b>	<b>1423,2</b>	<b>513,5</b>	<b>100,1</b>	<b>9,8</b>	<b>2437</b>	<b>1675,3</b>	<b>6391</b>	<b>2606</b>	<b>101,5</b>	<b>225,1</b>
<b>1. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>3229</b>	<b>2753</b>	<b>91,6</b>	<b>379,3</b>	<b>126,9</b>	<b>24,0</b>	<b>2,7</b>	<b>616</b>	<b>530,3</b>	<b>1683</b>	<b>691</b>	<b>21,9</b>	<b>64,6</b>
Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln; Banane	1	778	519	14,7	85,0	15,1	6,4	0,6	108	112,8	135	136	4,3	11,6
Gemüsebulgur; Knusper-Orangenhjoghurt	1	672	674	24,9	92,1	26,7	5,7	0,6	159	135,1	640	183	5,2	15,7
Kartoffel-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße, Kopfsalat mit Joghurdressing und Kürbiskernen	1	684	492	19,2	58,2	25,9	3,1	0,4	131	190,1	474	128	4,1	11,8
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan	1	594	511	10,1	90,9	23,8	3,5	0,8	147	39,7	238	141	5,4	20,2
Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost	1	502	556	22,7	53,2	35,3	5,3	0,3	71	52,6	196	103	3,0	5,3
<b>2. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>3328</b>	<b>2604</b>	<b>87,0</b>	<b>346,5</b>	<b>123,7</b>	<b>31,0</b>	<b>2,3</b>	<b>593</b>	<b>492,4</b>	<b>1461</b>	<b>715</b>	<b>29,6</b>	<b>53,0</b>
Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße, Blattsalat mit Karotten	1	553	533	20,9	65,4	22,7	7,5	0,4	260	103,0	613	188	9,1	9,2
Indisches-Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße; Mandarine	1	647	476	15,3	69,6	16,7	7,5	0,4	87	152,9	237	133	3,7	10,4
Roter Linseneintopf mit Paprika und Brötchen, Möhrensalat	1	829	552	18,4	84,1	21,7	8,0	0,6	150	166,8	181	166	6,5	18,5
Fisch in Tomatensoße, Zucchini, Vollkornreis, Pflaume	1	700	538	16,3	67,4	32,0	5,6	0,7	61	58,2	242	157	5,4	6,3
Szegediner Gulasch mit Nudeln	1	599	505	16,1	60,0	30,7	2,4	0,2	36	11,5	188	70	4,8	8,7
<b>3. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2802</b>	<b>2641</b>	<b>91,6</b>	<b>346,6</b>	<b>129,8</b>	<b>24,2</b>	<b>2,4</b>	<b>493</b>	<b>404,2</b>	<b>1605</b>	<b>550</b>	<b>23,6</b>	<b>58,3</b>
Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark	1	546	501	15,4	74,2	25,7	8,1	0,4	102	38,8	271	97	6,1	19,4
Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, Kartoffelpüree, Kiwi	1	598	443	11,2	68,5	21,6	7,3	0,4	81	156,9	256	130	5,5	13,9
Spaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße; Kohlrabi-Gurkensalat	1	517	599	22,2	80,0	25,9	3,1	0,6	116	69,9	396	152	3,9	13,9
Steckrübeneintopf mit Kasseler; Schokopudding mit Himbeersoße	1	657	507	17,0	63,7	27,0	2,0	0,7	76	67,7	276	98	4,1	8,5
Schollenfilet in Orangensoße, Reis (parboiled) und Feldsalat mit Paprika	1	483	590	25,8	60,3	29,6	3,7	0,4	119	71,0	406	74	4,0	2,6
<b>4. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2892</b>	<b>2646</b>	<b>86,0</b>	<b>350,8</b>	<b>133,1</b>	<b>20,9</b>	<b>2,4</b>	<b>735</b>	<b>248,4</b>	<b>1642</b>	<b>650</b>	<b>26,4</b>	<b>49,2</b>
Mangold-Nudelauflauf, bunter Salat mit Mais und Möhren	1	559	468	14,2	66,0	23,7	4,6	0,5	164	42,2	281	149	5,6	11,8
Pastinaken-Kokossuppe mit Reis (parboiled); Beerenjoghurt	1	573	382	10,9	62,7	9,0	2,3	0,2	69	38,6	195	72	2,5	4,5
Spinat-Lachs-Lasagne	1	529	547	20,2	54,7	38,8	5,9	0,3	260	66,8	598	191	8,2	7,8
Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree, Apfel	1	694	631	13,9	94,5	23,9	3,4	1,1	124	66,6	134	121	5,8	15,7
Grünkernfrikadelle mit Joghurtsoße, Nudeln, Chinakohlsalat	1	537	618	26,8	72,9	24,6	4,7	0,3	119	34,2	435	117	4,3	9,4
<b>Aus dem Verzehr:</b>	<b>20 Tage</b>	<b>12251</b>	<b>10644</b>	<b>356,2</b>	<b>1423,2</b>	<b>513,5</b>	<b>100,1</b>	<b>9,8</b>	<b>2437</b>	<b>1675,3</b>	<b>6391</b>	<b>2606</b>	<b>101,5</b>	<b>225,1</b>