

A yellow whisk is positioned to the left of the main title.

Nährstoffoptimierter ovo-lacto-vegetabler Vierwochenspeisenplan - Sekundarstufe -

A blue cooking pot with a lid and handles is positioned to the right of the main title.

Nr. 1



www.schuleplusessen.de

Stand: Juli 2022

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

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan	3
Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis	5
Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensauce und Rosmarinkartoffeln, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen	6
Käsespätzle (Emmentaler), Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing	8
Vegetarisch Asiatische Gemüsepfanne (Pilze, Brokkoli, Paprika) mit Tofu und Kartoffeln; Beerensmoothie mit Mandeln	9
Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen; Aprikose	10
Vegetarische Walnussbolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti; Erdbeerjoghurt mit Haferflocken und gehackte Mandeln (Woche 2; Tag 1)	11
Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Tomatensalat mit Mozzarella	12
Gemüseintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln; Kiwi	13
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch) mit Senfcreme	14
Chinapfanne (Paprika, Champignons, Kichererbsen) mit gebratenem Reis, Grüner Salat mit Joghurtdressing	15
Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Sonnenblumenkernen	16
Großer Salatteller (Blattsalate) mit Essig-Öl-Dressing, gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen (Woche 3; Tag 2)	17
Kürbiskokossuppe mit Kürbiskernen und Vollkornbrot	18
Ratatouille mit Linsenreis,	19
Eisbergsalat mit Joghurtdressing	19
Mangold-Nudelaufbau mit Karotten und Erbsen; Mandarine	20
Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki (Joghurt, Magerquark, Gurken) und Vollkorn-Penne	21
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln	22
Zucchini-Salat mit Sonnenblumenkernen	23
Hirseauflauf mit Äpfeln, Sesam und Mandeln;	23
Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat;	24
Curry-Gemüsereispfanne; Kiwi	25
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe	26

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

Übersicht Vierwochenspeiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Chili sin Carne (Paprika, Sojafleisch, Kidneybohnen) mit Vollkornreis	Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln, - Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen	Käsespätzle (Emmentaler), - Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing	Vegetarisch Asiatische Gemüsepfanne (Pilze, Brokkoli, Paprika) mit Tofu und Kartoffeln; - Beerensmoothie mit Mandeln	Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen; - Aprikose
Woche 2	Vegetarische Walnussbolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti; - Erdbeerjoghurt mit Haferflocken	Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, - Tomatensalat mit Mozzarella	Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomaten, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln; - Kiwi	Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch)	Chinapfanne (Paprika, Kichererbsen, Champignons) mit gebratenem Reis, - Grüner Salat mit Joghurdressing
Woche 3	Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark, und Sonnenblumenkernen	Großer Salatteller (Blattsalate) mit Essig-Öl-Dressing, gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen	Kürbiskokossuppe mit Kürbiskernen und Vollkornbrot	Ratatouille mit Linsenreis, - Eisbergsalat mit Joghurdressing und Kürbiskernen	Mangold-Nudelauflauf (Karotte, Erbsen); - Mandarine
Woche 4	Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki (Joghurt, Magerquark, Gurken) und Vollkorn-Penne	Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln	Zucchinisalat mit Sonnenblumenkernen, - Hirseauflauf mit Äpfeln, Sesam und Mandeln	Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat; - Johannisbeer-Joghurtquark mit Mandeln	Curry-Gemüsereispfanne; - Kiwi

Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Chili sin Carne

- 0,2 kg Sojafleischzubereitung, Trockenprodukt
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Zwiebeln geschält
- 1 kg Paprikaschoten rot geputzt
- 0,4 kg Kidneybohnen, Konserve
- 0,4 kg Mais TK
- 80 ml Rapsöl
- 2 kg Schältomaten, Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano frisch

Naturreis

- 0,4 kg Naturreis

1. Für das Chili das Sojagranulat nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.
Die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten mit dem Soja in einer Pfanne anschwitzen, die Schältomaten, die Kidneybohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.
2. Den Naturreis dämpfen.
3. Das fertige Chili in eine Schale geben und den Reis darüber streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (659 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
478 kcal	12,3 g	75,7 g	21,5 g	6,5 mg	0,5 mg	134 µg	136,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
148 mg	164 mg	5,8 mg	13,5 g

Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kartoffeln

2,2 kg Kartoffeln geputzt
40 ml Rapsöl
Paprikapulver (edelsüß)
Rosmarin (frisch oder getrocknet)
Jodsalz, Pfeffer

Backofengemüse

1 kg Paprikaschoten geputzt
1 kg Zucchini geputzt
30 ml Rapsöl
4 Zehen Knoblauch geschält
Oregano frisch, Thymian frisch
Jodsalz, Pfeffer

Kräuter-Tomatensoße

1,5 kg Tomaten Konserve abgetropft
0,2 kg Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
Oregano frisch, Basilikum frisch
Chili (Cayennepfeffer), Paprikaschotenpulver
Jodsalz, Pfeffer,

Tomatensalat

0,68 kg Tomaten geputzt
0,68 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
0,35 kg Weizenkeime
45 g Zwiebeln geschält
4,5 g Senf mittelscharf
9 g Honig
12 ml Kräuternessig
18 ml Rapsöl
Petersilienblatt frisch
Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Kartoffeln diese waschen, vierteln, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen und mit dem Öl und Rosmarinzweigen vermischen. Auf ein GN-Blech geben und im Ofen/ Kombidämpfer bei 200°C für ca. 30 Minuten garen.
2. Für das Backofengemüse Paprika und Zucchini in Stücke schneiden, Knoblauch hacken. Mit Öl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern würzen und auf ein GN-Blech geben. Im Ofen/Kombidämpfer bei 200°C für ca. 30 Minuten garen.
3. Für die Tomatensoße Zwiebeln und Tomaten würfeln. Zwiebeln in Öl anschwitzen, die Tomatenstücke hinzugeben und ca. 5 Minuten kochen. Anschließend mit Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprikapulver würzen und einkochen.
4. Für den Tomatensalat die Tomaten in Stücke schneiden. Kichererbsen und Weizenkeime hinzufügen. Senf, Honig, Essig und Öl zu einem Dressing verrühren, gehackte Zwiebeln und Petersilie unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (781 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
562 kcal	14,2 g	94,5 g	26,5 g	15,5 mg	1,3 mg	326 µg	185,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
168 mg	249 mg	9,4 mg	21,7 g

Käsespätzle (Emmentaler), Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Käsespätzle

- 1 kg Weizenmehl Type 405
- 10 Eier
- 0,35 l Wasser
- Jodsalz
- 0,8 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,3 kg Emmentaler mind. 30 % Fett i. Tr.

Kopfsalat

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

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (422 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
757 kcal	29,3 g	91,1 g	34,4 g	5,6 mg	0,4 mg	110 µg	14,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
438 mg	89 mg	2,9 mg	6,3 g

Vegetarisch Asiatische Gemüsepfanne (Pilze, Brokkoli, Paprika) mit Tofu und Kartoffeln; Beerensmoothie mit Mandeln (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüsepfanne

0,6 kg Tofu fest
 22 g Ingwerknolle
 Jodsalz, Pfeffer
 0,26 kg Zucchini geputzt
 0,26 kg Karotte geschält
 0,26 kg Paprikaschoten geputzt
 0,34 kg Pilze geputzt
 0,34 kg Brokkoli geputzt
 0,17 kg Zwiebeln geschält
 4 Zehen Knoblauch geschält
 0,17 kg Sojasprossen geputzt
 70 ml Sojasoße
 25 ml Rapsöl
 40 ml Zitrone Fruchtsaft
 Chili rot getrocknet, Koriander frisch oder TK

Kartoffeln

1,5 kg Kartoffeln

Beerensmoothie

0,61 l Milch 1,5 % Fett
 0,24 l Wasser
 0,24 l Traubensaft (weiß)
 0,24 kg Beerenobst frisch oder TK
 0,165 kg gehackte Mandeln

1. Für die Gemüsepfanne den Brokkoli in mundgerechte, kleine Röschen teilen. Paprika und Karotten in Julienne, Pilze und Zucchini in Scheiben, Zwiebeln, Knoblauchzehen und eine kleine Wurzel Ingwer in kleine Würfel schneiden. Sojasprossen waschen. Den Tofu würfeln. Frischen Koriander klein hacken.
2. Die geschälten Kartoffeln klein schneiden und in Salzwasser kochen.
3. Eine große Pfanne oder Kipper mit dem Öl erhitzen, Pilze, Karotten, Zucchini, Tofu und Brokkoli darin garen. Nach 5- 10 Minuten Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer dazu geben und mit garen. Kurz vor Garende die Sprossen unterheben. Mit Pfeffer, Chili und wenig Salz würzen. Mit dem Zitronensaft und der Sojasoße ablöschen und kurz köcheln lassen.
4. Mit den Kartoffeln servieren und mit etwas Koriander bestreuen.
5. Für den Beerensmoothie die Milch, mit dem Wasser, dem Beerenobst und der Hälfte der Mandeln in einem Mixer pürieren. Mit den restlichen Mandeln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (556 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
444 kcal	17,5 g	49,9 g	25 g	12,5mg	0,4 mg	100 µg	92,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
271 mg	158 mg	5,3 mg	9,6 g

Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen; Aprikose (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Überbackene Kartoffeln

2 kg Kartoffeln festkochend geschält
 1 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 l Schlagsahne 30 % Fett
 5 Eier
 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
 30 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Grüne Bohnen

2 kg grüne Bohnen geputzt
 Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

Aprikose

1,25 kg Aprikosen

1. Für die überbackenen Kartoffeln eine Auflaufform oder ein GN-Blech mit Öl einfetten. Die in 2 mm dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln einschichten. Milch mit Sahne und Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Kartoffeln gießen und diese bei 150°C trockener Hitze ca. 40 Minuten garen. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen und ca. 5 Minuten gratinieren.
2. Die grünen Bohnen mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen und kurz im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf in Salzwasser ca. 10 Minuten garen.
3. Aprikosen als Stückobst verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (698 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
525 kcal	19,8 g	69,2 g	22,4 g	2,4 mg	0,4 mg	135 µg	74,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
490 mg	119 mg	4,6 mg	8,3 g

Vegetarische Walnussbolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti; Erdbeerjoghurt mit Haferflocken und gehackte Mandeln (Woche 2; Tag 1)

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 Karotten geschält
2,5 Zehen Knoblauch
40 ml Rapsöl
1,2 kg Tomaten geputzt
50 g Tomatenmark
Küchenkräuter
Jodsalz, Pfeffer

Erdbeerjoghurt

1 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,8 kg Erdbeeren frisch oder TK
50 g Zucker
80 g Haferflocken
80 g Mandeln (gehackt)

1. Für die Walnussbolognese die Walnüsse und Karotten fein hacken. Knoblauch pressen. Champignons in kleine Würfel schneiden.
2. Rapsöl erhitzen, Champignons anbraten. Knoblauch und Karotten dazugeben und 3-4 Min. dünsten. Gehackte Walnusskerne dazugeben und für 1-2 Min. mit anbraten.
3. 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.
4. Spaghetti in Salzwasser kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Erdbeerjoghurt die Hälfte der Erdbeeren pürieren und die andere Hälfte halbieren. Den Joghurt mit Zucker und den pürierten Erdbeeren glattrühren, anschließend die Haferflocken und die restlichen Erdbeeren unterheben. Mit gehackten Mandeln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (568 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
665 kcal	33,7g	73,7 g	22,9 g	12,5 mg	0,7 mg	137 µg	73,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
218 mg	166 mg	7,5mg	14,8 g

Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Tomatensalat mit Mozzarella (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spiegeleier

10 Eier
20 ml Rapsöl

Mangoldgemüse

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

Kartoffeln

2 kg Kartoffeln geschält

Tomatensalat

1 kg Tomaten
0,25 kg Mozzarella
50 g Zwiebeln geschält
40 ml Olivenöl
40 ml Balsamicoessig
3 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer
5 g Basilikum

1. Die Eier einzeln in Öl von beiden Seiten durchbraten.
2. Für das Mangoldgemüse die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Mangoldstreifen zufügen, Gemüsebrühe angießen, würzen und ca. 10 Minuten garen. Saure Sahne hinzufügen und nochmals abschmecken.
3. Die Kartoffeln zerkleinern und dämpfen.
4. Die Tomaten waschen und in Scheiben oder Achtel schneiden. Den Mozzarella in Scheiben oder Würfel schneiden. Aus den übrigen Zutaten und Gewürzen ein Dressing herstellen. Tomaten und Mozzarella mit dem Dressing mischen und mit fein geschnittenen Basilikumblättern bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (613 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
477 kcal	23,6 g	47,5 g	20,9 g	6,3 mg	0,4 mg	127 µg	88,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
365 mg	193 mg	7,5 mg	8,8 g

Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln; Kiwi (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüse Eintopf

0,9 kg Kidney-Bohnen Konserve abgetropft
 0,4 kg Bohnen grün geputzt
 0,3 kg Zwiebeln geschält
 1 kg Paprikaschoten geputzt
 0,4 kg Zuckermais TK
 40 ml Rapsöl
 2 kg Tomaten Konserve
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika, Chili, Kreuzkümmel
 5 g Oregano frisch
 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.

Kartoffeln

1,5 kg Kartoffeln

Kiwi

1,2 kg Kiwi ungeschält

1. Für den Gemüse Eintopf die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten in einer Pfanne anschwitzen, die Schältomaten, die Kidneybohnen, die grünen Bohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.
2. Die Kartoffeln kochen.
3. Den fertigen Eintopf in eine Schale geben und mit Kartoffeln und geriebenem Parmesan servieren.
4. Zwei Kiwis pro Person zum Auslöffeln bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (790 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
515 kcal	10,6 g	89,5 g	24,0 g	6,2 mg	0,5 mg	157 µg	214,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
386 mg	181 mg	6,7 mg	21,3 g

Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch) mit Senfcreme (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kürbis-Kartoffel-Gulasch

0,8 kg Kartoffeln geputzt
 0,8 kg Süßkartoffeln geputzt
 1,5 kg Kürbis geputzt
 1 kg Kichererbsen
 0,35 kg Karotte geschält
 0,13 kg Zwiebel geschält
 0,32 kg Bleichsellerie geputzt
 55 ml Rapsöl
 1,35 l Gemüsebrühe

Senfcreme

90 g Joghurt 1,5 % Fett
 20 g Meerrettich Paste
 0,27 kg Quark mind. 20 % Fett i.Tr.
 20 g Senf mittelscharf
 Jodsalz, Pfeffer, Thymian
 5 g Schnittlauch TK

1. Für das vegetarische Kürbis-Kartoffel-Gulasch die Kartoffeln, die Süßkartoffeln und den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Sellerie entfädeln und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.
2. Für die Senfcreme Quark, Joghurt, Meerrettich und Senf verrühren. Mit Salz, Thymian und Schnittlauch abschmecken.
3. Das Gemüse in tiefen Tellern anrichten und mit der Senfcreme garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (671 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
470 kcal	13,1 g	77,5 g	16,9 g	10,8 mg	0,4 mg	77 µg	64,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
212 mg	105 mg	5,1 mg	14,3 g

Chinapfanne (Paprika, Champignons, Kichererbsen) mit gebratenem Reis, Grüner Salat mit Joghurtdressing (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Chinapfanne vegetarisch

0,6 kg Paprikaschoten geputzt
 0,5 kg Champignons geputzt
 0,65 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
 0,37 kg Bohnen grün geputzt
 0,2 kg Mungobohnensprossen geputzt
 0,2 kg Zuckererbsen geputzt
 0,1 l Rapsöl
 0,3 l Gemüsebrühe
 30 ml Sojasoße
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Gebratener Reis

0,53 kg Reis parboiled
 0,3 l Chilisoße
 40 ml Rapsöl

Grüner Salat

0,4 kg Kopfsalat
 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
 20 ml Rapsöl
 40 ml Zitronensaft
 10 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen und Kichererbsen in 60 ml Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Mungobohnensprossen dazugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Den Reis bissfest dämpfen und im 40 ml Öl braten. Mit Chilisoße würzen.
3. Für den Salat den Kopfsalat waschen und putzen. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing zubereiten. Da Kopfsalat rasch zusammenfällt, Soße extra anbieten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (552 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
527 kcal	16,3 g	83,1 g	17,3 g	7,5 mg	0,4 mg	99 µg	89,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
155 mg	96 mg	6,1 mg	10,3 g

Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Sonnenblumenkernen (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kartoffeln mit Quark

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
1 kg Quark 20 % Fett
0,4 kg Gurke geputzt
0,1 l Milch 1,5 % Fett
50 g Schnittlauch
Jodsalz, Pfeffer, Paprika

50 g Sonnenblumenkernen

1. Die Kartoffeln dämpfen. Die Gurken halbieren, das Kerngehäuse entfernen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Den Quark mit der Milch glattrühren, Gurken und Schnittlauchröllchen zugeben und würzen.
2. Die Sonnenblumenkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten und anschließend über den Kräuter-Gurkenquark streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (455g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
557 kcal	18,6 g	67,1g	31,2 g	19,8 mg	1,2 mg	125 µg	53,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
176 mg	241 mg	5,7 mg	6,7 g

Großer Salatteller (Blattsalate) mit Essig-Öl-Dressing, gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Großer Salatteller

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

Champignons

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

Vollkornbrötchen

0,8 kg Weizenvollkornbrötchen

1. Für den Salatteller die Mixsalate fein zupfen. Aus Traubenkernöl, Himbeeressig, Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mixen und über den Salat geben.
2. Für die Champignons diese vierteln und in Öl scharf bei 300°C in der Pfanne anbraten. Nach ca. 2 Minuten mit Balsamicoessig ablöschen, die Pilze sofort aus der Pfanne nehmen und die Mixsalate anrichten. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.
3. Die Vollkornbrötchen zu dem Salatteller reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (501 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
465 kcal	19,1 g	57 g	22,3 g	9,9 mg	0,7 mg	126 µg	30,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
110 mg	154 mg	7,5 mg	13,3 g

Kürbiskokossuppe mit Kürbiskernen und Vollkornbrot (Woche 3; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kürbiskokossuppe

1,16 kg Kürbis
 0,41 kg Kartoffeln
 27 ml Rapsöl
 0,21 kg Zwiebeln
 0,205 kg Karotten geputzt
 0,205 kg Staudensellerie
 Ingwer
 1,5 l Gemüsebrühe
 0,34 l Kokosmilch
 70 ml Orangensaft
 70 g Kürbiskerne
 30 g Kürbisöl
 0,27 kg Saure Sahne
 Jodsalz, Pfeffer

0,6 kg Vollkornbrot

1. Für die Suppe Kürbis, Kartoffeln, Karotten, Sellerie und Zwiebeln in Stücke schneiden. Den Ingwer fein reiben.
2. Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Ingwer in Öl kurz andünsten. Kürbis und Kartoffeln dazugeben und weiter andünsten.
3. Das Gemüse mit Gemüsebrühe ablöschen und so lange köcheln lassen bis Kürbis und Kartoffeln weich sind.
4. Das Gemüse inklusive Brühe pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kokosmilch und Orangensaft verfeinern. Die Suppe nochmals kurz aufkochen lassen.
5. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Die Suppe mit dem Kürbisöl, den Kürbiskernen und der sauren Sahne garnieren.

Das Vollkornbrot zur Suppe reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (510 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
393 kcal	17,5 g	52,4 g	11,6 g	3,3 mg	0,3 mg	66 µg	30,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
140 mg	96 mg	3,3 mg	11,3 g

Ratatouille mit Linsenreis, Eisbergsalat mit Joghurtdressing (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Ratatouille mit Linsenreis

0,63 kg Reis (parboiled)
 0,16 kg Linsen
 30 ml Rapsöl
 0,38 kg Zucchini
 0,38 kg Paprikaschoten
 0,38 kg Aubergine
 0,64 kg Tomaten (frisch)
 0,25 kg Tomaten gehackt (Konserve)
 0,2 kg Zwiebeln
 0,13 l Gemüsebrühe
 12 g Rosmarin (frisch)
 12 g Thymian (frisch)
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat

50 g Haselnüsse (gehackt)

Eisbergsalat mit Joghurtdressing

0,5 kg Eisbergsalat
 0,2 kg Joghurt
 10 ml Sahne
 10 ml Zitronensaft
 2 g Zucker
 5 g Petersilie
 5 g Schnittlauch
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Ratatouille Zwiebeln, Zucchini, Auberginen, Paprika und Tomaten in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln mit dem Thymian und dem Rosmarin in Öl glasig anschwitzen, danach nach und nach Auberginen, Paprika, Zucchini und Tomaten dazu geben.
3. Das Gemüse mit den stückigen Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen bis das Gemüse weich aber noch bissfest ist.
4. Zum Schluss das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Linsenreis, Reis und Linsen getrennt voneinander kochen, so dass sowohl Reis als auch Linsen noch bissfest sind. Danach beides miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und zum Schluss über das Ratatouille geben
7. Den Eisbergsalat putzen und waschen, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.
8. Aus Joghurt, Sahne, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (593 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
723 kcal	36,6 g	83,3 g	20,4 g	15,5 mg	0,6 mg	150 µg	82,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
181 mg	155 mg	6,5 mg	10,9 g

Mangold-Nudelaufwurf mit Karotten und Erbsen; Mandarine (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Mangold-Nudelaufwurf

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 oder TK
24 ml Rapsöl
0,48 kg Hühnerei Vollei
0,5 l Milch 3,5 %
0,22 kg Mozzarella 20 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss getrocknet

Mandarine

1,25 kg Mandarinen

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 Soße Eier mit Milch verrühren und würzen.
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. Mandarinen als Stückobst verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (607 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
513 kcal	12,2 g	81,2 g	25,4 g	4,1 mg	0,8 mg	151 µg	74,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
315 mg	189 mg	6,8 mg	16,8 g

Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki (Joghurt, Magerquark, Gurken) und Vollkorn-Penne (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüsefrikadelle

0,5 kg Karotten geschält
 0,5 kg Kohlrabi geschält
 0,5 kg Porree geputzt
 0,25 kg Magerquark
 4 Eier
 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 30 % Fett i.Tr.
 80 g Haferflocken
 80 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer
 Kräuter der Provence

Tzatziki

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

Vollkorn-Penne

0,7 kg Vollkorn-Penne
 20 ml Rapsöl
 Kräutermischung frisch

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (505 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
516 kcal	16,1 g	68,2 g	29,5 g	2,9 mg	0,6 mg	136 µg	41,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
397 mg	133 mg	3,9 mg	12,1 g

Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln (Woche 4; Tag 2)

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 Karotten geschält
0,55 kg Erbsen geputzt
0,22 kg Linsen roh
0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer
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)
512 kcal	10,1 g	90,8 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

Zucchini Salat mit Sonnenblumenkernen Hirseauflauf mit Äpfeln, Sesam und Mandeln; (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Zucchini Salat

- 1,2 kg Zucchini geputzt
- 0,8 kg Karotte geschält
- 0,1 l Kräuteressig
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Petersilienblatt frisch
- 50 ml Rapsöl
- 70 g Sonnenblumenkerne

Hirseauflauf

- 1,4 l Milch 1,5 % Fett
- 0,55 kg Hirse
- 60 g Zucker
- Vanilleschote, Jodsalz
- 5 Eier
- 20 g Sesam geröstet
- 15 g Rapsöl
- 1 kg Äpfel geputzt
- 40 g Mandeln
- Zimt

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

1. Für den Salat die Zucchini putzen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und raspeln. Dann mit Salz würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Petersilie ein Dressing herstellen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen, durchziehen lassen.
Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne oder im Backofen bei 180°C anrösten, abkühlen lassen und in den Salat geben.
2. Für den Hirseauflauf die Milch mit Hirse, Vanilleschote, Zucker und etwas Salz aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen, anschließend die Vanilleschote entfernen. Eigelb schaumig rühren, Eiweiß aufschlagen. Beides mit dem Sesam unter die etwas abgekühlte Hirsemasse heben. Die Masse teilen und den ersten Teil in eine gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Die geschnittenen oder geraspelten Äpfel und die gehobelten Mandeln darauf verteilen, mit Zimt bestreuen, den zweiten Teil der Masse darüber geben.
Anschließend bei 200°C ca. 35-40 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (564 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
592 kcal	19,9 g	86,0 g	20,8 g	6,9 mg	0,8 mg	81 µg	34,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
267 mg	164 mg	7,1 mg	9,1 g

Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat; Johannisbeer-Joghurtquark mit Mandeln (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Erbsenpüree

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

Feine Karotten

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

Eisberg-Paprika-Salat

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

Johannisbeerquark

0,5 kg Magerquark
0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
30 g Honig
0,5 kg Johannisbeeren geputzt
0,15 kg Mandeln gehackt

1. Für das Püree die Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 4 Minuten garen und pürieren. Kartoffeln in Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen und zu den Erbsen geben.
2. Für die Karotten die fein gewürfelte Zwiebeln in Öl andünsten, die in ca. 2 mm dicke Scheiben geschnittene Karotten dazugeben, mit Mineralwasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel garen. Gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und etwas Zucker abschmecken.
3. Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen schneiden und Paprikawürfeln hinzufügen. Aus Traubenkernöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.
4. Für den Nachtisch Quark, Joghurt und Honig glattrühren und mit den Johannisbeeren mischen. Mit gehackten Mandeln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (844 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
580 kcal	21,1 g	77,8 g	24,9 g	9,5 mg	0,6 mg	187 µg	116,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
255 mg	145 mg	5,0 mg	16,5 g

Curry-Gemüsereispfanne; Kiwi (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Curry-Gemüsereispfanne

0,6 kg Reis (parboiled)
0,4 kg Zwiebeln geschält
40 ml Rapsöl
0,4 kg Paprikaschoten
0,4 kg Broccoli
0,4 kg Staudensellerie
0,4 kg Erbsen (frisch oder tiefgefroren)
10 Eier
5 g Petersilie
5 g Schnittlauch
Jodiertes Salz, Cayennepfeffer, Currypulver

Kiwi

0,5 kg Kiwi

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (495 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
464 kcal	11,9 g	73,5 g	18,6 g	4,1 mg	0,4 mg	188 µg	99,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
146 mg	124 mg	4,8 mg	9,5 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	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	11978	10710	44811	373,6	1485,7	457,1	165,3	12,2	2009	3971,2	4092,7	3645	113,6	254,1
1. Woche	5 Tage	3116	2741	11470	93,2	377	126,6	42,5	3	125	505,2	1503	766	27,5	58,2
Chili sin Carne mit Naturreis	1	659	453	1894	12,4	72,3	18,3	6,5	0,5	125	138,3	136	151	5,3	12,3
Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln, Tomatensalat mit Weizenkeim und Kichererbsen	1	781	562	2353	14,2	94,5	26,5	15,5	1,3	326	185,8	168	249	9,4	21,7
Käsespätzle, Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing	1	422	757	3168	29,3	91,1	34,4	5,6	0,4	110	14,8	438	89	2,9	6,3
Vegetarische, asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Kartoffeln; Beerensmoothie mit Mandeln	1	556	444	1859	17,5	49,9	25,0	12,5	0,4	100	92,3	271	158	5,3	9,6
überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen; Aprikose	1	698	525	2196	19,8	69,2	22,4	2,4	0,4	135	74,0	490	119	4,6	8,3
2. Woche	5 Tage	3194	2654	11103	97,3	371,3	102	43,3	2,4	597	531,3	1336	741	30,1	69,5
Vegetarische Walnuss Bolognese mit Vollkornspaghetti; Erdbeerjoghurt mit Haferflocken	1	568	665	2781	33,7	73,7	22,9	12,5	0,7	137	73,4	218	166	4,7	14,8
Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Tomatensalat mit Mozzarella	1	613	477	1995	23,6	47,5	20,9	6,3	0,4	127	88,9	365	193	7,5	8,8
Gemüseintopf auf mexikanische Art mit Kartoffeln; Kiwi	1	790	515	2156	10,6	89,5	24,0	6,2	0,5	157	214,6	386	181	6,7	21,3
Kürbis-Kartoffel-Gulasch (vegetarisch)	1	671	470	1966	13,1	77,5	16,9	10,8	0,4	77	64,5	212	105	5,1	14,3
Chinapfanne vegetarisch, gebratener Reis, Grüner Salat mit Joghurdressing	1	552	527	2205	16,3	83,1	17,3	7,5	0,4	99	89,9	155	96	6,1	10,3
3. Woche	5 Tage	2666	2651	11092	104	341	110,9	52,6	3,6	618	270,7	922	835	29,8	59
Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Sonnenblumenkernen	1	455	557	2332	18,6	67,1	31,2	19,8	1,2	125	53,2	176	241	5,7	6,7
großer Salatteller mit gebratenen Champignons, Vollkornbrötchen	1	501	465	1945	19,1	57	22,3	9,9	0,7	126	30,1	110	154	7,5	13,3
Kürbiskokossuppe mit Kürbiskernen und Vollkornbrot	1	510	393	1645	17,5	52,4	11,6	3,3	0,3	66	30,3	140	96	3,3	11,3
Ratatouille mit Linsenreis; Eisbergsalat mit Joghurdressing	1	593	723	3026	36,6	83,3	20,4	15,5	0,6	150	82,3	181	155	6,5	10,9
Mangold-Nudelaufguss mit Karotten und Erbsen; Mandarine	1	607	513	2144	12,2	81,2	25,4	4,1	0,8	151	74,8	315	189	6,8	16,8
4. Woche	5 Tage	3002	2664	11146	79,1	396,4	117,6	26,9	3,2	669	2664	331,7	1303	26,2	67,4
Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und Vollkornnudeln	1	505	516	2158	16,1	68,2	29,5	2,9	0,6	136	41,7	397	133	3,9	12,1
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln	1	594	512	2144	10,1	90,9	23,8	3,5	0,8	147	39,7	238	141	5,4	20,2
Zucchini-Salat mit Sonnenblumenkernen; Hirse-aufguss mit Äpfeln	1	564	592	2478	19,9	86,0	20,8	6,9	0,8	81	34,5	267	164	7,1	9,1
Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat, Johannisbeerquark mit Mandeln	1	844	580	2427	21,1	77,8	24,9	9,5	0,6	187	116,0	255	145	5,0	16,5
Curry Gemüsepfanne, Kiwi	1	495	464	1939	11,9	73,5	18,6	4,1	0,4	118	99,8	146	124	4,8	9,5
Gesamt	20 Tage	11978	10710	44811	373,6	1485,7	457,1	165,3	12,2	2009	3971,2	4092,7	3645	113,6	254,1