

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 1**

- Sekundarstufe -



www.schuleplussessen.de

Stand: Januar 2012

„Schule + Essen = Note 1“ wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. www.in-form.de

Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan	2
Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat (Weißkohl, Tomate, Gurke, Eisbergsalat), Joghurt- und scharfer Tomatensoße; Vanillepudding mit Himbeeren.....	3
Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis; Beerenjoghurt	4
Spaghetti Bolognese (Vollkornspaghetti mit Hackfleischsoße), Blattsalat mit Karottenraspeln	5
Seelachsfilet mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße; Apfelkompott	6
Champignonrisotto; Quarkauflauf mit Erdbeeren	7
Lachs aus dem Ofen mit Polenta, Frühlingsgemüse (Brokkoli, Zuckerschoten, Lauchzwiebeln) und Kräutersoße; Vanilleeis	9
Frikadellen mit Kartoffelpüree und Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat.....	10
Vollkornnudeln mit italienischem Pesto und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; Erdbeerjoghurt	11
Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Backpflaumen, Karotten, Knollensellerie, Porree, Kartoffeln) und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing	12
Rindergemüsegulasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini) mit Kartoffeln und griechischem Salat; Rhabarberkompott	13
Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet) mit Naturreis und Gemüse (Brokkoli, Champignons, Sojasprossen in Sojasoße); marinierte Ananas	15
Hähnchenbrustfilet gebraten mit süß-saurem Dip, Pommes Frites und Paprikagemüse; Obstsalat (Melone, Apfel, Kiwi)	16
Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße; Apfel-Orangen-Möhren-Drink	17
Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing	18
Paprikaschote mit einer Füllung aus Rinderhackfleisch und Naturreis in Tomatensoße; Schokoladenjoghurt	19
Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen; Milchreis mit Kirschen.....	20
Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark und Karotten-Apfel-Salat	22
Spinatlasagne, Kiwi	23
Westernpfanne (Rindfleisch, Kartoffeln, grüne Bohnen) mit Sauerrahmsoße und buntem Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Mais, Apfel)	24
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe	25

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat (Weißkohl, Tomate, Gurke, Eisbergsalat), Joghurt- und scharfer Tomatensoße - Vanillepudding mit Himbeeren	Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis, mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Nurreis - Beerenjoghurt	Spaghetti Bolognese (Vollkornspaghetti mit Schweine- oder Rinderhackfleischsoße, Blattsalat mit Möhrenraspeln	Seelachsfilet, gebratener Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße - Apfelkompott	Champignonrisotto - Quarkauflauf mit Erdbeeren
Woche 2	Kalbs-oder Schweinekotelett, Erbsen- Möhrengemüse, Petersilienkartoffeln - Melone	Lachs aus dem Ofen, Polenta, Frühlingsgemüse (Brokkoli, Zuckerschoten, Lauchzwiebeln), Kräutersoße - Vanilleeis	Frikadellen, Kartoffelpüree, Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat	Vollkornnudeln mit italienischem Pesto, Rucola- Tomaten-Parmesan-Topping - Erdbeerjoghurt	Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Backpflaumen, Karotten, Knollensellerie, Porree, Kartoffeln), Blattsalat mit Essig-Öl- Dressing
Woche 3	Rindergemüsegulasch (Champignons, Zucchini), Kartoffeln, griechischer Salat (Eisberg, Paprika, Tomate, Feta, Oliven) - Rhabarberkompott	Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet), Nurreis, Sojasprossen-Brokkoli- Champignon-Gemüse - marinierte Ananas	Hähnchenbrustfilets mit süß- saurer Soße, Pommes Frites, Paprikagemüse - Obstsalat (Melone, Apfel, Kiwi)	Kartoffel-Brokkoli-Tomaten- Auflauf mit Béchamel-Soße - Apfel-Orangen-Möhren-Drink	Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig- Öl-Dressing
Woche 4	Paprikaschote gefüllt mit Rinderhackfleisch und Nurreis in Tomatensoße - Schokoladenjoghurt	Spargelsuppe mit Kartoffel- Käse-Klößchen - Milchreis mit Kirschen	Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark, Karotten- Apfelsalat	Spinatlasagne - Kiwi	Westernpfanne (Kartoffeln, Rindfleisch, grüne Bohnen) mit Sauerrahmsoße und Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Mais, Apfel)

Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat (Weißkohl, Tomate, Gurke, Eisbergsalat), Joghurt- und scharfer Tomatensoße; Vanillepudding mit Himbeeren (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Döner

0,7 kg Putenbrust frisch
70 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
1,25 kg Weizenfladenbrot (2,5 Stück)
0,3 kg Weißkohl geputzt
0,4 kg Tomaten geputzt
0,4 kg Gurken
0,15 kg Eisbergsalat geputzt

Joghurtsoße

0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
50 g Kräuter nach Wahl frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer

Tomatensoße

30 ml Rapsöl
100 g Zwiebeln geschält
0,5 kg Tomaten passiert
Jodsalz, Cayennepfeffer

Vanillepudding

100 g Vanillepuddingpulver
80 g Zucker
1,5 l Milch 1,5 % Fett
0,25 kg Himbeeren frisch oder TK

1. Für den Döner die Putenbrust in feine Streifen schneiden, würzen und anbraten. Die Fladenbrote vierteln und eine Tasche hineinschneiden. Weißkohl in feine Streifen schneiden, Gurken und Tomaten in Scheiben und den Salat in Stücke schneiden.
2. Für die Joghurtsoße den Joghurt glatt rühren und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die passierten Tomaten zu den Zwiebeln geben und mit Salz und Cayennepfeffer leicht scharf abschmecken.
4. Das Fladenbrot zuerst mit dem Fleisch, anschließend mit der geschnittenen Rohkost befüllen, danach Joghurtsoße und Tomatensoße über das Gemüse geben. Den Döner 3 Minuten bei 160 °C trockener Hitze erwärmen. Zum Schluss den Eisbergsalat hineingeben und servieren.
5. Für den Vanillepudding das Vanillepuddingpulver mit dem Zucker vermengen und mit etwas Milch anrühren. Die restliche Milch aufkochen und das angerührte Puddingpulver einrühren. Himbeeren auf den in die Schälchen abgefüllten Vanillepudding geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (628 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
740 kcal	20,1 g	101 g	36,3 g	6,78 mg	404 µg	129 µg	65,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
403 mg	119 mg	3,8 mg	9,6 g

Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis; Beerenjoghurt (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Chili sin Carne

0,3 kg Sojafleischzubereitung, Trockenprodukt
 1 l Gemüsebrühe
 0,3 kg Zwiebeln geschält
 1 kg Paprikaschoten rot geputzt
 0,8 kg Kidneybohnen, Konserve
 0,5 kg Mais TK
 80 ml Rapsöl
 2,5 kg Schältomaten, Konserve
 Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer,
 Kreuzkümmel, Oregano frisch

Naturreis

0,4 kg Reis ungeschält

Beerenjoghurt

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

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.
4. Für den Beerenjoghurt den Joghurt mit Zucker, dem Vanillezucker und dem Beerenobst verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (901 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
585 kcal	13,6 g	83,1 g	29,5 g	7,36 mg	584 µg	163 µg	152 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
331 mg	209 mg	8,41 mg	17,7 g

Spaghetti Bolognese (Vollkornspaghetti mit Hackfleischsoße), Blattsalat mit Karottenraspeln (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spaghetti

0,9 kg Vollkornspaghetti

Bolognese

0,7 kg Schweinehackfleisch* frisch

0,15 kg Zwiebeln geschält

0,8 kg Paprikaschoten geputzt

30 ml Rapsöl

2,1 kg Schältomaten

15 g Zucker

Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Rosenpaprika,
Thymian, Majoran, Oregano frisch

Blattsalat

0,3 kg Blattsalate geputzt

0,15 kg Karotten geschält

30 ml Balsamicoessig

40 ml Olivenöl

10 g Senf

Jodsalz, Pfeffer

20 g Petersilie frisch

1. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.
2. Für die Bolognese das Hackfleisch, die gewürfelten Zwiebeln und die gewürfelte Paprika in Öl anbraten. Die Schältomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Rosenpaprika, Zucker und den Kräutern abschmecken.
3. Für den Salat Blattsalate in mundgerechte Stücke zupfen und mit grob raspelten Karotten vermengen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen, über den Salat geben und mit gehackter Petersilie garnieren.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (602 g) mit **Schweine**hackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
579 kcal	23,6 g	62,5 g	27,9 g	6,21 mg	972 µg	81,6 µg	114 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
155 mg	142 mg	6,14 mg	15,2 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (602 g) mit **Rinder**hackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
541 kcal	18,8 g	62,6 g	29,2 g	6,16 mg	672 µg	81,6 µg	114 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
155 mg	141 mg	6,85 mg	15,2 g

Seelachsfilet mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße; Apfelkompott (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Seelachsfilet

1 kg Seelachsfilet frisch oder TK
100 g Weizenmehl Type 1050
60 ml Rapsöl
Jodsalz

Blumenkohl

2 kg Blumenkohl geputzt
50 ml Rapsöl
0,3 l Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Kartoffeln

2,1 kg Kartoffeln festkochend geschält
Jodsalz

Basilikumsoße

0,15 kg Zwiebeln geschält
50 ml Rapsöl
50 g Weizenmehl Type 1050
1 l Milch 1,5 % Fett
30 g Basilikum frisch
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Apfelkompott

1,5 kg Äpfel

1. Das Seelachsfilet waschen, säuern und salzen, mehlieren und von beiden Seiten braten.
2. Die Blumenkohlröschen in feine Scheiben schneiden, in einer Pfanne etwa 3 Minuten anbraten und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer leicht scharf abschmecken. Gemüsebrühe angießen und fertigkochen.
3. Die Kartoffeln klein schneiden und dämpfen oder in Salzwasser kochen.
4. Für die Basilikumsoße die Zwiebeln in Öl anschwitzen, mit dem Mehl bestäuben und mit der Milch eine Mehlschwitze herstellen. Den gewaschenen Basilikum in die Soße geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.
5. Für das Apfelkompott die Äpfel entkernen, in Stücke schneiden, dünsten und pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (824 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
609 kcal	21,6 g	71,3 g	30,4 g	4,79 mg	488 µg	109 µg	131 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
214 mg	126 mg	4,34 mg	12,1 g

Champignonrisotto; Quarkauflauf mit Erdbeeren (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Champignonrisotto

150 g Zwiebeln geschält
 50 g Butter
 0,65 kg Reis parboiled
 2 l Gemüsebrühe
 1 kg Champignons geputzt
 150 g Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr
 Jodsalz, Pfeffer
 50 g Küchenkräuter frisch oder TK
 (z.B. Salbei, Majoran, Thymian)

Quarkauflauf

3 Eier
 0,7 kg Magerquark
 75 g Weichweizengrieß
 100 g Zucker
 Zimt
 20 ml Rapsöl
 0,7 kg Erdbeeren frisch

1. Für das Risotto die gewürfelten Zwiebeln in der Butter anschwitzen. Den Rundkornreis zugeben und ebenfalls anschwitzen. Etwas von der Gemüsebrühe angießen, köcheln lassen und umrühren. Immer wieder etwas Brühe angießen, bis der Reis außen weich und innen bissfest ist. Nach etwa 20 Minuten die in Scheiben geschnittenen Champignons hinzufügen. Geriebenen Parmesan zugeben und mit Salz, Pfeffer und Küchenkräutern abschmecken.
2. Für den Quarkauflauf Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelb mit Quark, Grieß, Zucker und Zimt verrühren. Zuletzt den Eischnee unterheben und die Masse in eine mit Öl gefettete Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 20 bis 25 Minuten backen. Die Erdbeeren putzen und separat dazu reichen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
526 kcal	12,9 g	73 g	27,5 g	1,43 mg	316 µg	88,6 µg	52,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
319 mg	61,7 mg	4,92 mg	5,29 g

Schweinekotelett mit Erbsen-Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln, Melone (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Schweinekotelett

1,4 kg Schweinekotelett* frisch
70 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

Erbsen-Möhrengemüse

0,5 kg Erbsen TK
1,5 kg Karotten geschält
50 g Weizenmehl Type 1050
50 g Margarine
1 l Milch 1,5 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Petersilienkartoffeln

2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
20 g Petersilie frisch

Melone

1,2 kg Melone

1. Das Schweinekotelett in einer Pfanne von beiden Seiten in Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Kombidämpfer bei 75° C fertiggar.
2. Für das Gemüse die Erbsen und Karottenscheiben bissfest dämpfen. Aus Mehl und Margarine eine Mehlschwitze herstellen, mit Milch ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit dem Erbsen-Möhrengemüse vermengen.
3. Die Kartoffeln klein schneiden, dämpfen und vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.
4. Die Melone in Stücke oder Scheiben schneiden und kühl servieren.

*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz von 1,4 kg Kalbskotelett.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (760 g) mit **Schweine**kotelett:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
658 kcal	20 g	73,9 g	43,1 g	2,93 mg	1,07 mg	125 µg	87,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
230 mg	133 mg	6,3 mg	11,5 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (760 g) mit **Kalbs**kotelett:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
665 kcal	22,3 g	73,9 g	39,9 g	2,7 mg	593 µg	136 µg	87,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
230 mg	133 mg	6,79 mg	11,5 g

Lachs aus dem Ofen mit Polenta, Frühlingsgemüse (Brokkoli, Zuckerschoten, Lauchzwiebeln) und Kräutersoße; Vanilleeis (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Lachs

1,2 kg Lachsfilet frisch oder TK
30 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

Polenta

1 l Wasser
0,25 kg Maisgrieß
Jodsalz
50 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr

Frühlingsgemüse

1 kg Brokkoli geputzt
0,5 kg Zuckerschoten geputzt
0,2 kg Lauchzwiebeln geputzt

Kräutersoße

0,15 kg Zwiebeln geschält
50 g Margarine
50 g Weizenmehl Type 405
0,4 l Gemüsebrühe
0,4 l Milch 1,5 % Fett
0,2 l Sahne 30 % Fett
50 g Küchenkräuter frisch oder TK
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Eiscreme

0,75 kg Vanilleeis

1. Das Lachsfilet auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Öl bestreichen und Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei ca. 200° Umluft 4 bis 5 Minuten backen (bei dickeren Filetscheiben verlängert sich die Garzeit).
2. Das Wasser erhitzen, Maisgrieß und Salz in das kochende Wasser einrühren und noch einmal aufkochen lassen. Topf von der Herdplatte nehmen und quellen lassen. Den Parmesan reiben und unterheben.
3. Für das Frühlingsgemüse das Gemüse klein schneiden und bissfest dämpfen (unterschiedliche Garzeiten beachten).
4. Für die Kräutersoße die Zwiebelwürfel in der Margarine anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe und Milch eine Mehlschwitze herstellen. Die Sahne einfließen lassen und Kräuter nach Wahl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Muskatnuss abschmecken.
5. Die Eiscreme portionieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
568 kcal	25 g	49,3 g	35,8 g	2,62 mg	395 µg	111 µg	103 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
363 mg	89,4 mg	4,29 mg	8,21 g

Frikadellen mit Kartoffelpüree und Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Frikadellen

- 0,8 kg Rinder-Hackfleisch frisch
- 3 Altbackene Brötchen
- 2 Eier
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 30 g Senf
- 30 g Tomatenketchup
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika

Kartoffelpüree

- 2,3 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Butter
- Jodsalz, Muskatnuss

Kohlrabi

- 1,4 kg Kohlrabi geputzt

Soße

- 100 g Bratensoße, Trockenpulver
- 1 l Trinkwasser

Rote Beete-Apfel-Salat

- 0,7 kg Rote Beete geputzt
- 0,7 kg Äpfel geputzt
- 50 ml Essig
- 20 g Honig
- 20 ml Walnussöl
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Frikadellen die altbackenen Brötchen in Wasser einweichen. Aus dem Hackfleisch, den ausgedrückten Brötchen, den Eiern, Zwiebelwürfeln, Senf und Tomatenketchup eine Masse herstellen und mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen. Aus der Masse Frikadellen formen und bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.
2. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln heiß zerstampfen. Milch und Butter in die noch heiße Kartoffelmasse geben und cremig schlagen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
3. Den Kohlrabi in Stifte schneiden und bissfest dämpfen.
4. Die Bratensoße nach Packungsanleitung zubereiten.
5. Für den Rote Beete-Apfel-Salat die Rote Beete fein hobeln. Den Apfel ebenfalls hobeln und mit der Roten Beet und einem Dressing aus Essig, Honig, Walnuss- und Rapsöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (786 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
620 kcal	20,8 g	75,6 g	30,3 g	2,42 mg	670 µg	172 µg	120 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
219 mg	160 mg	6,26 mg	9,45 g

Vollkornnudeln mit italienischem Pesto und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; Erdbeerjoghurt (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Vollkornnudeln

1 kg Vollkornteigwaren

Pesto

0,125 kg Italienische Kräutermischung TK

60 g Parmesan mind.30 % Fett i.Tr.

0,2 l Olivenöl

Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping

0,1 kg Rucola geputzt

0,7 kg Cocktailtomaten geputzt

50 g Parmesan mind.30 % Fett i.Tr

Erdbeerjoghurt

1,2 kg Joghurt 1,5 % Fett

0,8 kg Erdbeeren geputzt

50 g Zucker

80 g Haferflocken

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Für das Pesto die Kräuter mit dem geriebenen Parmesan und dem Olivenöl fein pürieren.
3. Die Vollkornnudeln heiß mit dem Pesto (nach Bedarf 1-2 EL von dem heißen Nudelwasser zugeben) vermengen, mit Rucola und Tomaten anrichten und mit dem restlichen gehobelten Parmesan bestreuen.
4. 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.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
658 kcal	28,1 g	76,2 g	23,1 g	3,74 mg	691 µg	124 µg	74,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
343 mg	141 mg	4,39 mg	14,3 g

Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Backpflaumen, Karotten, Knollensellerie, Porree, Kartoffeln) und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Linseneintopf

0,5 kg Linsen getrocknet
 3 l Wasser zum Einweichen
 0,35 kg Backpflaumen
 0,5 l Wasser zum Einweichen
 3 l Gemüsebrühe
 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,5 kg Karotten geschält
 0,4 kg Knollensellerie geputzt
 0,2 kg Porree geputzt
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 10 g Petersilie frisch
 5 g Thymian frisch
 10 g Gekörnte Brühe
 70 ml Weinessig
 Jodsalz, Pfeffer

Blattsalat

0,3 kg Blattsalat nach Wahl geputzt
 40 ml Rapsöl
 25 ml Zitronensaft
 10 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer
 30 g Kürbiskerne
 30 g Sonnenblumenkerne

- Für den Eintopf die Linsen und die Pflaumen getrennt über Nacht in Wasser einweichen. Die Linsen in der Gemüsebrühe und dem Einweichwasser ca. 45 Minuten kochen. Kartoffelwürfel hinzufügen. Das Gemüse dazugeben und den Eintopf abschmecken.
Die Backpflaumen ebenfalls ca. 30 Minuten im Einweichwasser garen, in den Eintopf geben und den Eintopf würzen.
- Für den Blattsalat die Salatblätter in Stücke schneiden. Aus Öl, Zitronensaft, Zucker, Pfeffer und Salz ein Dressing herstellen und vor dem Servieren über den Salat geben.
Die Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über den Salat streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (1, 04 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
429 kcal	7,99 g	66,2 g	20 g	4,9 mg	438 µg	104 µg	31,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
175 mg	135 mg	7,16 mg	17,9 g

Rindergemüsegulasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini) mit Kartoffeln und griechischem Salat; Rhabarberkompott (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Rindergulasch

0,95 kg Rindergulasch frisch
0,4 kg Zwiebeln geschält
50 ml Rapsöl
2,5 l Gemüsebrühe
0,8 kg Champignons geputzt
1 kg Zucchini geputzt
90 g Weizenstärke
Thymian, frisch
Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Kartoffeln

2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Griechischer Salat

0,25 kg Eisbergsalat geputzt
0,3 kg Paprikaschoten geputzt
0,3 kg Tomaten geputzt
60 g Oliven
100 g Zwiebeln geschält
0,2 kg Feta
50 ml Essig
50 ml Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer

Griechischer Salat - auch griechischer Bauernsalat genannt - ist der traditionelle Salat aus Griechenland. Typische Zutaten sind Oliven, Feta, Zwiebeln und ein Dressing aus Öl mit Essig oder Zitronensaft.

Rhabarberkompott

1 kg Rhabarber geputzt
0,3 l Kirschsaf (Süßkirsche)
160 g Zucker
10 g Vanillezucker
25 g Maisstärke

1. Für das Rindergulasch das Fleisch und die Zwiebelwürfel anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 2 Stunden lang schmoren lassen. Die Champignons (geviertelt oder in Scheiben geschnitten) nach 90 Minuten dazugeben. Mit Weizenstärke binden und mit Thymian und den Gewürzen abschmecken. Die in Scheiben geschnittenen Zucchini am Ende der Kochzeit zugeben und bissfest garen.
2. Die Kartoffeln klein schneiden und dämpfen.
3. Für den Salat Eisbergsalat, Paprika, Tomaten, Oliven, Zwiebeln und Feta klein schneiden. Aus Essig und Olivenöl ein Dressing herstellen, dieses mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben.
4. Für das Kompott den Rhabarber in Scheiben schneiden und ca. 5 Minuten in etwas Wasser dünsten. Den Kirschsaf und den Zucker vermengen. Die Maisstärke im Kirschsaf auflösen und unter Rühren zum Rhabarber geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (1,05 kg):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
641 kcal	21,1 g	74 g	35,1 g	4,52 mg	529 µg	100 µg	103 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
231 mg	124 mg	7,82 mg	11,5 g

Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet) mit Naturreis und Gemüse (Brokkoli, Champignons, Sojasprossen in Sojasoße); marinierte Ananas (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Wirsingfischroulade

1 kg Wirsing geputzt
1,2 kg Seelachsfilet frisch oder TK
30 ml Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,6 kg Reis ungeschält

Gemüse

0,7 kg Brokkoli geputzt
0,4 kg Champignons geputzt
50 ml Rapsöl
0,2 l Gemüsebrühe
70 ml Sojasoße
40 g Weizenstärke
0,3 kg Sojasprossen geputzt
Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Marinierte Ananas

1,5 kg Ananas geputzt
50 g Butter
70 g Honig
3 g Ingwer frisch

- Für die Wirsingfischrouladen die Wirsingblätter kurz in heißem Wasser blanchieren und große Blätter (je nach Größe 10-20 Stück) für die Rouladen beiseitelegen. Die restlichen Blätter in Streifen schneiden.
Die Fischfilets auf die Wirsingblätter legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen aufrollen, mit Holzstäbchen fixieren und in etwas Gemüsebrühe ca. 15-20 Minuten dünsten.
- Den Naturreis bissfest dämpfen.
- Für das Gemüse die Brokkoliröschen und in Scheiben geschnittenen Champignons mit den Wirsingstreifen anbraten. Anschließend Gemüsebrühe angießen, Sojasoße zugeben und mit der Stärke binden. Sojasprossen hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
- Für die marinierte Ananas diese in Stücke schneiden und in der Butter von beiden Seiten anbraten. Honig mit geriebenem Ingwer in einem Topf auflösen, Ananas zugeben und darin marinieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
608 kcal	14,5 g	82,9 g	34,4 g	5,78 mg	508 µg	99,8 µg	102 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
170 mg	165 mg	5,24 mg	10,7 g

Hähnchenbrustfilet gebraten mit süß-saurem Dip, Pommes Frites und Paprikagemüse; Obstsalat (Melone, Apfel, Kiwi) (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Hähnchenbrustfilets

1,2 kg Hähnchenbrustfilet frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer
40 ml Rapsöl

Dip

80 g Zucker
125 ml Essig
800 g Schälto­maten
Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Pommes Frites

1 kg Backofen-Pommes Frites
30 ml Rapsöl
Jodsalz, Paprika edelsüß

Paprikagemüse

1,5 kg Paprikaschoten geputzt
0,3 kg Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Obstsalat

300 g Zuckermelone geputzt
300 g Äpfel geputzt
300 g Kiwis geschält
30 ml Orangensaft

1. Die Hähnchenbrustfilets würzen und in Öl braten. Im Kombidämpfer bis zu einer Kerntemperatur von 75°C fertigaren.
2. Für die süß-saure Soße den Zucker karamellisieren. Mit Essig ablöschen, die pürierten Schälto­maten hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und über die Hähnchenbrustfilets geben.
3. Die Pommes Frites im Kombidämpfer ca. 12-14 Minuten bei 180°C backen und mit Öl, Salz und Paprikapulver vermengen.
4. Für das Paprikagemüse die Paprikaschoten in Streifen, die Zwiebeln in Ringe schneiden, in Öl anbraten und anschließend würzen.
5. Für den Obstsalat das Obst kleinschneiden und mit dem Orangensaft vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (571 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
496 kcal	21,6 g	45 g	27,9 g	8,11 mg	260 µg	102 µg	199 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
93,2 mg	87,6 mg	3,36 mg	8,52 g

Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße; Apfel-Orangen-Möhren-Drink (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kartoffelauflauf

3 kg Kartoffeln festkochend geschält
1,1 kg Brokkoli geputzt
0,5 kg Tomaten geputzt
0,2 kg Zwiebeln geschält

Béchamelsoße

70 ml Rapsöl
70 g Weizenmehl Type 405
0,5 l Wasser
0,7 l Milch 1,5 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
0,25 kg Käse 45 % Fett i.Tr.

Ursprünglich ist eine **Béchamelsoße** eine helle Soße aus Milch, Fett und Mehl, die meist zu Gemüse, Kartoffeln oder Eierspeisen serviert wird.

Apfel-Orange-Möhren-Drink

0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,5 l Apfelsaft
0,5 l Orangensaft
0,5 l Möhrensaft
20 ml Kürbiskernöl

1. Für den Auflauf die Kartoffeln dämpfen, in Scheiben schneiden und das Gemüse würfeln. Kartoffeln und Gemüse in eine Auflaufform schichten.
2. Für die Béchamelsoße das Öl erhitzen, mit dem Mehl anschwitzen und mit Milch und Wasser aufgießen. Etwa 10 Minuten unter Rühren kochen lassen und anschließend würzen. Die Soße über das Gemüse verteilen, mit dem Käse bestreuen und bei 200°C Umluft ca. 25 Minuten backen.
3. Für den Apfel-Orange-Möhren-Drink den Joghurt mit den Säften und dem Kürbiskernöl mit einem Pürierstab oder Mixer gut vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (864 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
585 kcal	19,1 g	76,2 g	23,5 g	3,51 mg	458 µg	106 µg	163 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
508 mg	133 mg	4,37 mg	8,78 g

Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Arme-Ritter-Auflauf

0,9 kg	Altbackene Vollkornbrötchen oder altbackenes Vollkorntoast
1 kg	Magerquark
0,5 l	Milch 1,5 % Fett
10	Eier
120 g	Zucker
50 g	Vanillezucker
	Zimt
50 g	Rosinen
25 g	Mandelblätter
50 g	Butter
1,1 kg	Apfelmus

Arme Ritter ist bereits seit römischen Zeiten bekannt. Später war es ein typisches Essen aus der Arme-Leute- und der Bauernküche, wo man eine Möglichkeit fand, altbackenes und trockenes Brot mit wenigen Zutaten in eine schmackhafte Süßspeise zu verwandeln. Heute ist Arme Ritter in vielen Ländern in unterschiedlichen Variationen bekannt und eine leckere süße Hauptspeise.

Orangen-Feldsalat

0,7 kg	Orangen geschält
0,15 kg	Zwiebeln geschält
0,3 kg	Feldsalat geputzt
30 ml	Walnussöl
30 ml	Obstessig
5 g	Zucker
	Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Arme-Ritter-Auflauf die Brötchen in Scheiben schneiden bzw. die Toastbrot-scheiben halbieren und ziegelartig in eine mit Backpapier ausgelegte Form einschichten. Quark, Milch, Eier, Zucker, Vanillezucker und Zimt gut verrühren und über das Brot gießen. Im Ofen bei 180°C Umluft ca. 25-30 Minuten backen. Die Rosinen, Mandelblätter und die Butter in Flöckchen auf den Auflauf geben und nochmals ca. 10 Minuten backen. Mit Apfelmus servieren.
2. Für den Orangen-Feldsalat die Orangenstücke, die Zwiebelwürfel mit dem Feldsalat und dem aus Walnussöl und Obstessig hergestelltem Dressing vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (557 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
632 kcal	16,5 g	86,3 g	31,6 g	3,61 mg	463 µg	134 µg	50,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
275 mg	134 mg	5,82 mg	10,6 g

Paprikaschote mit einer Füllung aus Rinderhackfleisch und Naturreis in Tomatensoße; Schokoladenjoghurt

(Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Paprikaschote

0,7 kg Reis ungeschält
2 kg Paprikaschoten frisch geputzt
0,9 kg Rinderhackfleisch frisch
0,2 kg Quark 20 % Fett i.Tr
0,15 kg Zwiebeln geschält
50 g Senf
50 g Tomatenketchup
20 g Bärlauch frisch
Jodsalz , Pfeffer , Rosenpaprika

Tomatensoße

0,15 kg Zwiebeln geschält
25 ml Rapsöl
1 kg Tomaten passiert
Basilikum, Majoran, Oregano frisch oder TK
5 g Zucker
Jodsalz , Pfeffer

Schokoladenjoghurt

1 kg Joghurt 1,5 % Fett
50 g Zucker
70 g Kakaotränkepulver
40 g Schokoladenstreusel

1. Für die gefüllte Paprika den Reis bissfest garen. Die „Deckel“ der Paprikaschoten abschneiden, so dass diese befüllt werden können.
Das Hackfleisch mit Quark, Zwiebelwürfeln, Senf und Ketchup vermengen und mit Pfeffer, Salz, Rosenpaprika und geschnittenem Bärlauch würzen.
2/3 des Reises zum Hackfleisch geben und gut vermengen. Anschließend die Masse in die Paprikaschoten füllen und den Deckel wieder aufsetzen. Die Paprikaschoten in der Tomatensoße bei 170°C Umluft ca. 30-35 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die Zwiebeln anschwitzen, die passierten Tomaten zufügen und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.
3. Den restlichen Reis als Beilage zur Paprikaschote reichen.
4. Für den Schokoladenjoghurt den Joghurt mit Zucker, Kakaotränkepulver und den Schokoladenstreuseln gut vermengen. Einige Streusel zum Garnieren aufbewahren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (763 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
743 kcal	21,3 g	97,4 g	37,9 g	12,4 mg	620 µg	167 µg	233 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
285 mg	217 mg	8,22 mg	10,5 g

Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen; Milchreis mit Kirschen (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spargelsuppe

60 ml Rapsöl
 60 g Weizenmehl Type 1050
 1,5 kg Spargel frisch geschält
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 10 ml Rapsöl
 3 l Gemüsebrühe
 0,5 l Sahne 10 % Fett
 20 g Maisstärke
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffel-Käse-Klößchen

0,6 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 60 g Weizenmehl Type 1050
 0,2 kg Schnittkäse 45 %Fett i.Tr.
 10 g Maisstärke
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat
 2 Eier

Kirschmilchreis

0,375 kg Rundkornreis
 1,5 l Milch 1,5 % Fett
 0,6 kg Kirschen frisch oder TK
 100 g Zucker
 Zimt

1. Für die Spargelsuppe aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und erkalten lassen. Die Spargelstangen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, mit der Gemüsebrühe aufgießen, die Spargelstücke zugeben und ca. 10 Minuten in der Brühe garen. Die Spargelstücke herausnehmen und beiseite stellen. Die Mehlschwitze in die Brühe einrühren und kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sahne dazugeben und die Suppe mit Stärke binden. Zum Schluss die Spargelstücke in die Suppe geben.
2. Für die Kartoffel-Käse-Klößchen die gegarten Kartoffeln heiß pressen, mit Mehl, Stärke und Käse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Eier unterheben, wenn die Masse etwas abgekühlt ist. Klößchen formen und in heißem Wasser garziehen lassen.
3. Die Klößchen und die Spargelspitzen vor dem Servieren zu der Suppe geben.
4. Für den Milchreis den Rundkornreis in der Milch aufkochen, 5 Minuten unter Rühren weiterkochen und anschließend ca. 25-30 Minuten quellen lassen. Die Kirschen gegen Ende der Garzeit zugeben und mit Zucker abschmecken. Den Milchreis mit etwas Zimt garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (890 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
620 kcal	22,7 g	79,6 g	23,1 g	5,32 mg	352 µg	160 µg	42,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
486 mg	98,3 mg	3,22 mg	5,97 g

Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark und Karotten-Apfel-Salat (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Fischburger

- 0,6 kg Roggenbrötchen
- 50 ml Rapsöl
- 0,6 kg Makrelenfilets frisch oder Sardinenfilets frisch
- 50 g Tomatenketchup
- 40 g Remoulade 50 % Fett
- 0,15 kg Tomaten geputzt
- 140 g Gewürzgurken
- 50 g Eisbergsalat geputzt

Kartoffelecken

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

Kräuterquark

- 1 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß
- Küchenkräuter frisch oder TK

Karotten-Apfel-Salat

- 0,4 kg Karotten geschält
- 0,1 kg Äpfel geputzt
- 10 ml Zitronensaft
- 20 ml Essig
- 20 ml Rapsöl
- 100 g Joghurt 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Fischburger die Brötchen halbieren. Auf die untere Brötchenhälfte das in Öl gebratene Fischfilet legen, darauf Tomatenketchup und Remoulade, die Tomaten- und Gurkenscheiben und den Salat schichten. Obenauf die obere Brötchenhälfte legen.
2. Für die Kartoffelecken die Kartoffeln der Länge nach vierteln. Öl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen und die Kartoffelecken damit bestreichen. Im Backofen bei 180° ca. 30 Minuten backen.
3. Für den Kräuterquark den Quark glattrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Küchenkräutern abschmecken.
4. Für den Salat die Karotten und den Apfel raspeln, mit Zitronensaft, Essig, Öl und Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (480 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
632 kcal	26,4 g	63,2 g	33,2 g	4,1 mg	413 µg	56,4 µg	34,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
218 mg	99,9 mg	4,15 mg	7,39 g

Spinatlasagne, Kiwi

(Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Tomatensoße

1,5 kg Tomaten passiert
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 20 ml Rapsöl
 10 g Zucker
 Basilikum, Oregano, Majoran frisch oder TK
 Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Béchamelsoße

60 g Butter
 60 g Weizenmehl Type 1050
 1,2 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Spinatlasagne

0,25 kg Zwiebeln geschält
 20 ml Rapsöl
 2,5 kg Blattspinat frisch oder TK
 Jodsalz, Pfeffer
 0,3 g Feta
 0,7 kg Lasagneplatten
 0,15 kg Schnittkäse 45 % Fett i.Tr.

Kiwi

0,5 kg Kiwi

1. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die passierten Tomaten zu den Zwiebeln geben und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
2. Für die Béchamelsoße aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch angießen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Für die Spinatlasagne die Zwiebelwürfel in etwas Öl anschwitzen, den Blattspinat zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta würfeln und unter den Spinat mischen. Die Zutaten in eine Auflaufform schichten (Soßen, Lasagneblätter, Spinat, Soßen,...). Die letzte Schicht sollte aus Lasagneblättern mit etwas Soße bestehen. Die Spinatlasagne mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C Umluft ca. 30 Minuten backen.
4. Kiwis als Stückobst zum Löffeln servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (823 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
690 kcal	25,1 g	75,8 g	36,1 g	13,8 mg	693 µg	391 µg	162 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
840 mg	310 mg	13,4 mg	15,4 g

Westernpfanne (Rindfleisch, Kartoffeln, grüne Bohnen) mit Sauerrahmsoße und buntem Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Mais, Apfel) (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Westernpfanne

0,9 kg Rinderkochfleisch, z.B. Rinderbug
2,5 kg Kartoffeln festkochend
30 ml Rapsöl
1 kg Grüne Bohnen TK
Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer

Sauerrahmsoße

0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
0,8 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
10 g Zucker
50 g Küchenkräuter frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer,

Salatteller

0,3 kg Blattsalat geputzt
0,5 kg Karotten geschält
0,9 kg Tomaten geputzt
0,5 kg Mais Konserve
0,5 kg Äpfel geputzt
50 ml Rapsöl
60 ml Essig
5 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer
30 g Walnüsse

1. Das Rindfleisch in dünner Brühe ca. 2 Stunden weich kochen. Erkalten lassen und in Scheiben oder Rauten schneiden.
2. Die gewaschenen Kartoffeln halbieren und mit etwas Öl im Kombidämpfer etwa 30 Minuten garen. Grüne Bohnen hinzufügen und weitere 5 Minuten garen. Rindfleisch unterheben und kräftig würzen.
3. Für die Sauerrahmsoße saure Sahne und Quark glattrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern nach Wahl abschmecken.
4. Für den Salatteller den Blattsalat zupfen, die Karotten, Tomaten und Äpfel in Stücke schneiden und einen Salatteller anrichten. Aus Olivenöl und Essig ein Dressing herstellen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat vermengen. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
655 kcal	27,3 g	60,5 g	38,9 g	4,55 mg	454 µg	129 µg	80,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
233 mg	126 mg	6,01 mg	10,7 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge	Energie	Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast	
		[g]	[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	t [g]	
Gesamt	20 Tage	14936	12273	51386	409	1473	626	109	11	2655	2103	6090	2812	118	221
1. Woche	5 Tage	3674	3038	12720	92	391	152	27	3	572	516	1422	658	28	60
Döner; Vanillepudding mit Himbeeren	1	628	740	3096	20	101	36	7		129	65	403	119	4	10
Chili sin Carne, Naturreis, Beerenjoghurt	1	901	585	2449	14	83	30	7	1	163	152	331	209	8	18
Vollkornspaghetti Rinder-Bolognese, Blattsalat	1	602	579	2423	24	63	28	6	1	82	115	155	143	6	15
Seelachsfilet, Blumenkohl, Kartoffeln, Apfelkompott	1	824	609	2549	22	71	30	5	1	109	131	214	126	4	12
Champignonrisotto, Quarkauflauf mit Erdbeeren	1	720	526	2204	13	73	28	1		89	53	319	62	5	5
2. Woche	5 Tage	3731	2933	12280	102	341	152	17	3	637	417	1329	659	28	61
Schweinekotelett, Erbsen-Möhren-Gemüse, Kartoffeln, Melone	1	760	658	2756	20	74	43	3	1	125	88	230	133	6	12
Lachs, Kartoffeln, Gemüse, Vanilleeis	1	607	568	2380	25	49	36	3		111	103	363	89	4	8
Frikadellen, Kartoffelpüree, Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Sal	1	786	620	2597	21	76	30	2	1	172	120	219	160	6	10
Vollkornnudeln mit Pesto, Erdbeerjoghurt	1	537	658	2753	28	76	23	4	1	124	75	343	141	4	14
Vegetarischer Linseneintopf, Blattsalat	1	1042	429	1795	8	66	20	5		104	32	175	135	7	18
3. Woche	5 Tage	3767	2962	12403	93	364	153	26	2	543	618	1277	644	27	50
Rindergulasch mit Kartoffeln, griech. Salat, Rhabarberkompott	1	1055	641	2683	21	74	35	5	1	101	103	231	124	8	12
Wirsingfischroulade, Naturreis, Gemüse, marinierte Ananas	1	720	608	2547	15	83	34	6	1	100	103	170	165	5	11
Hähnchenbrustfilet, Dip, Pommes, Paprika, Obstsalat	1	571	496	2076	22	45	28	8		102	199	93	88	3	9
Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf, Apfel-Orangen-Möhren-Dri	1	864	585	2450	19	76	24	4	1	106	163	508	133	4	9
Arme-Ritter-Auflauf, Orangen-Feldsalat	1	557	632	2647	17	86	32	4	1	134	51	275	134	6	11
4. Woche	5 Tage	3765	3340	13983	123	376	169	40	3	904	552	2062	851	35	50
Gefüllte Paprikaschote, Schokoladenjoghurt	1	763	743	3110	21	97	38	12	1	167	233	285	217	8	11
Spargelsuppe mit Klößchen, Milchreis mit Kirschen	1	890	620	2597	23	80	23	5		160	42	486	98	3	6
Fischburger mit Kartoffelecken, Kräuterquark, Karotten-Apfel	1	480	632	2644	26	63	33	4		56	34	218	100	4	7
Spinatlasagne, Kiwi	1	823	690	2891	25	76	36	14	1	391	162	840	310	13	15
Westernpfanne mit Sauerrahmsauce und Salatteller	1	809	655	2741	27	61	39	5	1	129	81	233	126	6	11
Aus dem Verzehr:	20 Tage	14936	12273	51386	409	1473	626	109	11	2655	2103	6090	2812	118	221

