

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 2**

- **Primarstufe** -



Schule + Essen = Note



www.schuleplussessen.de

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

Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Paprikagemüse, Putenbrustfilet mit Kräutersoße und Tomatenreis.....	3
Linsensuppe mit gemischtem Salat; Joghurt mit Pflaumenkompott	5
Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat	7
Rindergulasch mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree; Birne	8
Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Porree) und Seelachs.....	9
Fish ´n´Chips mit Kräuterquarkdip, Rote-Beete-Salat; Weintrauben	10
Kürbissuppe, Geschnetzeltes vom Schwein mit Paprika-Zucchini-Tomatengemüse und Kartoffeln	11
Champignonragout auf Makkaroni; Zimtmilchreis.....	13
Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Mungobohnensprossen, Zuckererbsen) mit Geflügelfleisch und gebratenem Reis; Brombeerjoghurt	14
Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark, Roter Linsensalat mit Feta; Holunderbeersaft	15
Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat).....	16
Asiatisches Curry (Zucchini, Zuckererbsen, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Naturreis, Ananas mit Vanillesahne	17
Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen	18
Rohkost (Paprika, Kohlrabi, Karotten) mit Dip, Apfelpfannkuchen mit Zimtzucker ...	19
Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli	20
Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln; Karamellpudding.....	21
Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	22
Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais); Kiwi	23
Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst	24
Schmorfleisch auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat.....	25
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe	26

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Paprikagemüse (Lauchzwiebeln, Porree), Putenbrustfilet in Kräutersoße, Tomatenreis	Linsensuppe (Kartoffeln, Karotten), gemischter Salat (Radieschen, Eisbergsalat, Karotte, Tomate, Paprika, Mais, Gurke) - Joghurt mit Pflaumenkompott	Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat	Rindergulasch mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree - Birne	Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Lauch) und Seelachs
Woche 2	Fish`n`Chips mit Kräuterquarkdip Rote-Beete-Apfel-Salat - Weintrauben	Kürbissuppe, Geschnetzeltes (Schwein oder Rind) mit Zucchini-Paprika-Tomaten-Gemüse und Kartoffeln	Champignonragout auf Makkaroni - Zimtmilchreis	Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Mungobohnensprossen, Zuckererbsen) mit Geflügelfleisch und gebratenem Reis - Brombeerjoghurt	Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark, Roter Linsensalat mit Feta - Holunderbeersaft
Woche 3	Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat) - Banane	Asiatisches Curry (Zucchini, Zuckererbsen, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Naturreis - Ananas mit Kokossahne	Überbackene Zucchini-Kartoffeln (Mais, Tomate), Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen	Rohkost (Paprika, Kohlrabi, Karotten) mit Dip, Apfelpfannkuchen mit Zucker und Zimt	Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli
Woche 4	Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln - Karamellpudding	Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln	Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais) - Kiwi	Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln - Frischkäsecreme mit Beerenobst	Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Joghurtdressing

Paprikagemüse (Lauchzwiebel, Porree), Putenbrustfilet mit Kräutersoße und Tomatenreis (Woche 1, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Paprikagemüse

0,25 kg Zwiebeln geschält
 10 ml Rapsöl
 1 Zehe Knoblauch geschält
 0,8 kg Paprikaschoten geputzt
 50 g Lauchzwiebeln geputzt
 100 g Porree geputzt
 Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin

Putenbrustfilet

1 kg Putenbrustfilet frisch
 40 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Kräutercreme

40 g Zwiebeln geschält
 40 ml Rapsöl
 40 g Weizenmehl Type 405
 0,8 l Gemüsebrühe
 0,13 kg Kräuterfrischkäse, Magerstufe
 7 g Maisstärke
 10 g Petersilie
 Jodsalz, Pfeffer,

Tomatenreis

50 g Zwiebeln geschält
 10 ml Rapsöl
 30 g Tomatenmark
 0,2 kg Tomaten geputzt
 0,4 kg Reis ungeschält
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Gemüse die gesamten Zwiebeln würfeln und anschwitzen. Den Knoblauch in kleine Würfel, die Paprikaschoten in Würfel, Lauchzwiebeln und Porree in Scheiben schneiden und bissfest dämpfen. Danach die Zwiebeln unterheben.
2. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten in Öl scharf anbraten, und im Kombidämpfer fertig garen.
3. Für die Soße Zwiebeln in Öl farblos anschwitzen. Mehl einrühren, mit kalter Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren zum Kochen bringen. Soße etwa 10 Minuten kochen lassen und pürieren. Den Frischkäse einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Stärke abbinden. Gehackte Petersilie unterrühren.
4. Für den Tomatenreis die Zwiebeln andünsten; Tomatenmark, gewürfelte Tomaten und den Reis zugeben, mit Wasser auffüllen und fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (451 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
418 kcal	17,2 g	39 g	26,2 g	5,32 mg	215 µg	66,6 µg	88,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
77,9 mg	82,5 mg	2,88 mg	4,2 g

Linsensuppe mit gemischtem Salat; Joghurt mit Pflaumenkompott (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Linsensuppe

0,4 kg	Linzen getrocknet
0,4 kg	Karotten geschält
0,6 kg	Kartoffeln festkochend geschält
0,13 kg	Zwiebeln geschält
40 ml	Rapsöl
2,5 l	Wasser
70 g	Brühe gekörnt
12 g	Gemischte Kräuter,
20 ml	Essig
	Jodsalz, Pfeffer

Gemischter Salat

0,2 kg	Eisbergsalat geputzt
70 g	Radieschen geputzt
0,15 kg	Karotten geschält
0,15 kg	Tomaten geputzt
0,15 kg	Paprikaschoten geputzt
50 g	Mais Konserve
30 g	Lauchzwiebeln geputzt
0,15 kg	Gurke geputzt
0,1 kg	Joghurt 1,5 % Fett
40 ml	Rapsöl
40 ml	Essig
3 g	Senf
3 g	Zucker
20 g	Sonnenblumenkerne
	Jodsalz, Pfeffer

Joghurt mit Pflaumenkompott

0,5 kg	Pflaumen frisch oder TK
90 g	Zucker
10 g	Vanillezucker
	Zimt
0,7 kg	Joghurt 1,5 % Fett

1. Für die Linsensuppe die Linzen ca. 8 Stunden einweichen. Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, in Öl dünsten und grob pürieren. Die Linzen, gekörnte Brühe und das Einweichwasser hinzugeben und die Suppe etwa 45 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern und Essig abschmecken.
2. Für den gemischten Salat den Eisbergsalat zerkleinern. Das restliche Gemüse ggf. klein schneiden und miteinander vermengen. Aus Joghurt, Öl, Essig, Senf und Gewürzen ein Dressing herstellen. Mit Sonnenblumenkernen garnieren.
3. Für das Pflaumenkompott die Pflaumen vierteln und mit etwas Wasser, 70 g Zucker, Vanillezucker und Zimt zum Kochen bringen. Das Kompott erkalten lassen. Den Joghurt mit dem restlichen Zucker süßen und zusammen mit dem Kompott servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (724 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
399 kcal	11,1 g	55,8 g	17 g	4,14 mg	372 µg	84,9 µg	42,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
206 mg	101 mg	4,49 mg	9,35 g

Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf

2,3 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 0,5 kg Champignons geputzt
 0,4 kg Porree geputzt
 30 ml Rapsöl
 0,6 kg Schältomaten Konserve
 0,2 kg Erbsen TK
 0,25 kg Edamer 45 % Fett .i.Tr.
 40 g Petersilie frisch oder TK
 Kräuter gemischt, Jodsalz, Pfeffer, Majoran

Paprika-Mais-Gurken-Salat

0,4 kg Paprikaschoten geputzt
 0,4 kg Gurke geputzt
 0,65 kg Mais Konserve
 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
 30 ml Essig
 30 ml Rapsöl
 10 g Petersilie frisch oder TK
 3 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer

1. Kartoffeln bissfest garen, in Scheiben schneiden und dämpfen. Zwiebelwürfel, Champignonstücke und Porreeringe in Öl anbraten, würzen und zusammen mit den Kartoffeln, den Tomaten und Erbsen in eine Auflaufform geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen überbacken.
2. Für den Salat Paprika und Gurken in kleine Würfel schneiden und mit dem Mais vermengen. Mit saurer Sahne, Essig und Öl vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (611 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
442 kcal	16,1 g	52,5 g	19,3 g	3,58 mg	416 µg	144 µg	117 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
316 mg	111 mg	4,26 mg	10,2 g

Rindergulasch mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree; Birne

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gulasch

1 kg Rindfleisch mager geschnitten
35 ml Rapsöl
0,3 kg Zwiebeln geschält
0,1 kg Tomatenmark
0,3 kg Champignons geputzt
1,7 l Wasser
12 g Brühe gekörnt
30 g Saure Sahne 10 % Fett
50 g Maisstärke
Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Zitronenschale

Kohlrabigemüse

70 g Zwiebeln geschält
15 ml Rapsöl
0,7 kg Kohlrabi frisch oder TK
0,2 l Gemüsebrühe
30 g Saure Sahne 10% Fett
60 g Frischkäse 30 % Fett i.Tr.
7 g Maisstärke
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Kartoffelpüree

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

Stückobst

0,8 kg Birne

1. Für das Gulasch das Fleisch in Öl von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebelwürfel mit andünsten, Tomatenmark zugeben und mit anschwitzen. Die Champignons in Scheiben schneiden, zugeben und würzen. Mit Brühe ablöschen und ca. 2 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch gar ist. Saure Sahne zugeben und das Gulasch mit Gewürzen abschmecken. Mit Stärke abbinden. Zum Schluss die Zitronenschale hinzufügen.
2. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Kohlrabi kurz andünsten und die Gemüsebrühe zugeben. Ca.4-5 Minuten garen. Saure Sahne und Frischkäse zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Mit Stärke binden.
3. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln kochen und abgießen. Milch und Butter zugeben und die Kartoffeln zerstampfen, cremig schlagen und mit Gewürzen abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (665 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
402 kcal	13,9 g	40,5 g	27,9 g	2,97 mg	305 µg	74,4 µg	61,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
151 mg	92,1 mg	4,53 mg	6,62 g

Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Porree) und Seelachs (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Nudeln

0,9 kg Vollkorn-Bandnudeln

Seelachs

0,65 kg Seelachsfilet frisch oder TK

80 ml Gemüsebrühe

Jodsalz

Gemüse-Kurkumasoße

70 g Zwiebeln geschält

0,14 kg Karotten geschält

40 ml Rapsöl

0,9 l Gemüsebrühe

0,14 kg Porree geputzt

70 g Lauchzwiebeln geputzt

3 g Ingwerknolle, frisch

0,3 l Milch 1,5 % Fett

50 g Maisstärke

0,2 kg Tomaten geputzt

50 g Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr

Jodsalz, Kurkuma, Koriander

1. Für die Beilage die Bandnudeln in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Das Seelachsfilet in Stücke schneiden, waschen und salzen und in etwas Gemüsebrühe dünsten.
3. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel und Möhrenstifte in Öl anbraten, Kurkuma kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Porreeringe und zerkleinerte Lauchzwiebeln sowie Ingwer dazugeben. Mit Milch aufgießen, würzen und mit Maisstärke abbinden.
Bandnudeln, Tomatenwürfel und den Fisch in der Soße erwärmen, mit Koriander und Parmesan garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (438 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
426 kcal	9,53 g	57,7 g	26,4 g	2,01 mg	553 µg	47,2 µg	9,65 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
149 mg	110 mg	3,09 mg	10,7 g

Fish´n´Chips mit Kräuterquarkdip, Rote Beete-Salat; Weintrauben (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Fisch

1 kg Kabeljaufilet frisch oder TK
50 g Weizenmehl Type 1050
70 ml Rapsöl
Jodsalz

Backofenpommes

1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
30 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Dip

0,35 kg Magerquark
30 ml Milch 1,5 % Fett
10 ml Sahne 30 % Fett
Dill, Schnittlauch, Petersilie, Jodsalz, Pfeffer

Salat

0,75 kg Rote Beete geputzt
0,25 kg Äpfel geputzt
30 ml Essig
30 ml Rapsöl
10 g Honig
10 g Petersilie frisch
Jodsalz, Pfeffer

Weintrauben

0,6 kg Weintrauben

1. Für den Fisch das Kabeljaufilet in Stücke schneiden, salzen, mehlieren und anschließend in Rapsöl braten.
2. Für die Backofenpommes Kartoffelstifte mit dem Öl vermengen und anschließend würzen. Im Backofen bei 150°C Umluft ca. 50 Minuten garen. Alternativ können auch TK – Backofenpommes verwendet werden. Diese werden nach Packungsanleitung zubereitet.
3. Für den Dip den Quark mit Milch und Sahne glatrühren und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
4. Für den Salat die Rote Beete und die Äpfel raspeln, mit einem Dressing aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen.
5. Die Weintrauben waschen und in Schälchen verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (456 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
433 kcal	14,4 g	47,3 g	26,4 g	3,95 mg	231 µg	118 µg	39,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
113 mg	85,1 mg	2,95 mg	5,54 g

Kürbissuppe, Geschnetztes vom Schwein (oder Rind) mit Paprika-Zucchini-Tomatengemüse und Kartoffeln

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kürbissuppe

0,35 kg Kürbis geputzt
 0,25 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 0,2 kg Karotten geschält
 0,5 l Gemüsebrühe
 0,17 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Ingwer
 15 g Mandelblättchen

Geschnetztes

0,85 kg Schweinefleisch, mager
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 40 ml Rapsöl
 0,8 l Gemüsebrühe
 0,2 l Sahne 30% Fett
 35 g Maisstärke
 15 g Bratensoße Trockenprodukt
 Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

Gemüse

40 ml Rapsöl
 0,45 kg Paprikaschoten geputzt
 0,4 kg Zucchini geputzt
 0,4 kg Tomaten geputzt
 Jodsalz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

Kartoffeln

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

1. Für die Suppe Kürbis, Kartoffeln und Karotten in Stücke schneiden, in der Brühe garen und pürieren. Beim Pürieren die Milch einfließen lassen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Die Suppe abschmecken und mit den Mandeln garnieren.
2. Für das Geschnetzte das Fleisch in Streifen schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in Öl anbraten. Nach dem Anbraten würzen. Das Fleisch mit der Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten kochen. Sahne hinzugeben. Die Soße mit der Maisstärke binden.
3. Für das Gemüse alles klein schneiden, Paprika in Öl bissfest dünsten, die Zucchini und Tomaten nach etwa 10 Minuten dazugeben, würzen und mit Kräutern verfeinern.
4. Für die Beilage die Kartoffeln dämpfen und mit dem Geschnetzten und dem Gemüse servieren.

* Als schweinefleischfreie Alternative kann die gleiche Menge Rindfleisch verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (643 g) mit **Schweinefleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
469 kcal	20,4 g	43,9 g	25,8 g	4,83 mg	704 µg	66,2 µg	91,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
102 mg	89,2 mg	4,01 mg	6,57 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (643 g) mit **Rindfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
455 kcal	19,1 g	43,9 g	25,5 g	4,85 mg	442 µg	66,2 µg	91,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
106 mg	87,4 mg	4,99 mg	6,57 g

Champignonragout auf Makkaroni; Zimtmilchreis (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Champignonragout

1,6 kg Champignons geputzt
 50 ml Rapsöl
 0,13 kg Zwiebeln geschält
 20 ml Zitronensaft
 0,75 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 l Gemüsebrühe
 30 g Maisstärke
 0,12 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Makkaroni

0,7 kg Makkaroni, Vollkorn

Milchreis

0,75 l Milch 1,5 % Fett
 0,15 kg Rundkornreis
 30 g Zucker
 Zimt

1. Für das Champignonragout die gewürfelten Zwiebeln in Öl anschwitzen. Die Champignons in Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe, Milch und etwas Zitronensaft ablöschen und fertig garen. Die Soße mit Maisstärke binden, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.
2. Für die Nudeln die Makkaroni garen. Das Champignonragout auf den Makkaroni anrichten und mit Parmesan bestreuen.
3. Für den Milchreis Reis und Milch aufkochen lassen. Anschließend Zucker und Zimt hinzufügen und 35-40 Minuten auf kleiner Flamme unter Rühren köcheln lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (554 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
474 kcal	12,6 g	63 g	25,9 g	1,37 mg	549 µg	61,1 µg	10,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
371 mg	113 mg	4,16 mg	11,2 g

Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Mungobohnensprossen, Zuckererbsen) mit Geflügelfleisch und gebratenem Reis; Brombeerjoghurt

(Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Chinapfanne

0,4 kg Paprikaschoten geputzt
 0,35 kg Champignons geputzt
 0,2 kg Grüne Bohnen TK
 0,13 kg Mungobohnensprossen
 0,13 kg Zuckererbsen geputzt
 70 ml Rapsöl
 0,45 kg Putenbrustfilet
 0,2 l Gemüsebrühe
 25 ml Sojasoße
 Jodsalz, Pfeffer, Curry

Gebratener Reis

0,6 kg Reis parboiled
 0,2 l Süße Chilisoße

Brombeerjoghurt

0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
 0,4 kg Brombeeren geputzt
 20 g Honig

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen in 40 ml Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Mungobohnensprossen dazugeben. Das Geflügelfleisch in Streifen schneiden und in 40 ml Öl anbraten. Zum gedünsteten Gemüse geben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Den Reis bissfest dämpfen und im restlichen Öl braten. Mit Chilisoße würzen.
3. Für den Nachtisch den Joghurt mit den Brombeeren und dem Honig gut 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)
453 kcal	12,6 g	63,8 g	19,9 g	3,86 mg	319 µg	77,5 µg	59,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
169 mg	73,1 mg	4,05 mg	5,77 g

Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat mit Feta; Holunderbeersaft (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kartoffeln mit Quark

2 kg Kartoffeln festkochend geschält
20 g Schnittlauch
0,25 g Gurke geputzt
70 ml Milch 1,5 % Fett
0,8 kg Quark 20 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Roter Linsensalat mit Feta

0,1 kg Rote Linsen getrocknet
0,55 l Gemüsebrühe
70 g Frühlingszwiebeln geputzt
0,13 kg Paprikaschoten geputzt
70 g Feta
40 ml Rapsöl
40 ml Essig
10 g Schnittlauch
Jodsalz, Pfeffer
80 g Kopfsalat geputzt

Holunderbeersaft

1,1 l Holunderbeersaft
0,4 l Apfelsaft
70 g Honig
Zimt

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. Für den Linsensalat die Linsen waschen und in der Gemüsebrühe etwa 8 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb abgießen. Etwas Fond für das Dressing übrig lassen. Ein Dressing aus Essig, Öl, Linsenfond, Gewürzen und Schnittlauch herstellen und über die Linsen, gewürfelte Paprika, Frühlingszwiebelringe und den zerkleinerten Fetakäse geben. Auf Kopfsalatblättern anrichten.
3. Für den Saft den Holunderbeersaft und den Apfelsaft vermengen und erhitzen (nicht kochen lassen). Den Honig zufügen und auflösen und den Saft mit Zimt abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (662 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
474 kcal	13,3 g	62,5 g	22,4 g	3,2 mg	284 µg	73,7 µg	89,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
169 mg	128 mg	5,87 mg	5,22 g

Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat); Banane (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kartoffeltortilla

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,2 kg Zwiebeln geschält
30 ml Olivenöl
10 Eier
0,2 l Milch 1,5 % Fett
10 g Petersilie frisch oder TK
Pfeffer, Jodsalz

Kartoffeltortilla ist eine Art Omelette, dass aus den Grundzutaten Kartoffeln, Eiern und Zwiebeln hergestellt wird. Es ist neben der Paella ein spanisches Nationalgericht.

Bauernsalat

0,3 kg Gurke geputzt
0,4 kg Paprikaschoten geputzt
0,4 kg Tomaten geputzt
50 g Gemüsezwiebeln geschält
0,15 kg Eisbergsalat geputzt
0,15 kg Fetakäse
40 ml Essig
10 ml Zitronensaft
40 ml Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

Banane

1,3 kg Banane ungeschält

1. Für die Kartoffeltortilla die Kartoffeln in Scheiben schneiden und dämpfen. Zusammen mit den Zwiebelwürfeln im Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit der Milch und der gehackten Petersilie verquirlen, würzen und über die Kartoffeln geben. Tortilla bei reduzierter Hitze stocken lassen.
2. Für den Bauernsalat die Gurken würfeln, Paprika in Streifen schneiden, Tomaten achteln, Gemüsezwiebeln in dünne Ringe schneiden. Eisbergsalat zerkleinern und Kräuter grob hacken. Alle Zutaten mischen und zerkleinerten Feta zugeben. Für das Dressing Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen und Oregano untermischen.
3. Eine Banane pro Person bereitstellen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
430 kcal	17 g	50,8 g	16,1 g	4,18 mg	275 µg	120 µg	97,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
140 mg	91,9 mg	3,58 mg	6,18 g

Asiatisches Curry (Zucchini, Zuckrerbsen, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Naturreis, Ananas mit Vanillesahne

(Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Asiatisches Curry

0,6 kg Champignons geputzt
 0,6 kg Zucchini geputzt
 0,3 kg Zuckrerbsen geputzt
 0,6 kg Tomaten geputzt
 0,1 kg Zwiebeln geschält
 1 Zehe Knoblauch geschält
 0,2 kg Wurzelpetersilie geputzt
 80 ml Rapsöl
 0,7 l Kokosmilch ungesüßt
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 15 g Currypulver
 0,3 kg Mungobohnensprossen
 15 ml Sojasoße
 Jodsalz, Cayennepfeffer, Muskat, Knoblauch

Naturreis

0,5 kg Reis ungeschält

Ananas mit Vanillesahne

0,8 kg Ananas geputzt
 0,15 l Sahne 30 % Fett
 10 g Vanillezucker

- Für das Curry die Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und die Wurzelpetersilie in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in 40 ml Öl kurz anbraten. Kokosmilch, Milch und Currypulver zugeben und bei milder Hitze auf drei Viertel einkochen lassen. Das Gemüse in dem restlichem Öl bissfest garen und in die Currysoße geben. Mit Sojasoße, Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.
- Für die Beilage den Reis garen und mit dem Gemüse servieren.
- Für den Nachtisch Ananas in Stücke schneiden und in Schälchen füllen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und auf das Obst 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)
457 kcal	15,8 g	63,4 g	13,9 g	3,57 mg	475 µg	79,7 µg	56,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
143 mg	148 mg	5,11 mg	8,4 g

Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen (Woche 3; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Überbackene Zucchini-Kartoffeln

0,15 kg Zwiebeln geschält
 40 ml Rapsöl
 1 kg Zucchini geputzt
 0,5 kg Tomaten geputzt
 0,3 kg Mais Konserve
 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,3 kg Gouda 45 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Majoran

Salat

0,3 kg Feldsalat geputzt
 30 g Zwiebeln geschält
 30 ml Essig
 30 ml Rapsöl
 3 g Zucker
 20 g Parmesan mind. 45 % Fett i.Tr.
 35 g Walnüsse
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Auflauf die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die gewürfelten Zucchini zugeben und andünsten, zerkleinerte Tomaten und Mais zugeben und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Kartoffeln in Scheiben schneiden und dämpfen und in ausgefettete GN-Bleche geben. Mit der Zucchini-Tomaten-Maismasse überziehen. Geriebenen Käse darüber streuen und im Ofen überbacken.
2. Für den Salat den Feldsalat waschen. Mit Gewürzen, Essig, Öl und Zwiebeln eine Marinade herstellen und zusammen mit dem Parmesan und den Walnüssen pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (475 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
411 kcal	20,3 g	39,4 g	16 g	3,78 mg	411 µg	93,5 µg	65,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
386 mg	93,9 mg	3,87 mg	6,21 g

Rohkost (Paprika, Kohlrabi, Karotten) mit Dip, Apfelpfannkuchen mit Zucker und Zimt

(Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Rohkost mit Dip

0,3 kg Paprikaschoten geputzt
 0,3 kg Kohlrabi geputzt
 0,3 kg Karotten geschält
 0,28 kg Magerquark
 20 ml Milch 1,5 %
 30 g Tomatenmark
 Jodsalz, Pfeffer, frische Kräuter

Apfelpfannkuchen

0,8 kg Weizenmehl Type 1050
 0,65 l Milch 1,5 % Fett
 0,25 l Mineralwasser
 3,5 Eier
 70 g Zucker
 3 g Zimt
 30 ml Rapsöl
 0,5 kg Äpfel geputzt
 80 ml Apfelsaft

Zum Bestreuen:

30 g Zucker
 5 g Zimt

1. Für die Rohkost das Gemüse in Stifte schneiden. Den Quark mit der Milch glattrühren und dem Tomatenmark, Gewürzen und Kräutern abschmecken.
2. Für die Pfannkuchen das Mehl in eine Schüssel geben, mit der Milch und dem Mineralwasser glattrühren. Eier zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Zucker und Zimt zugeben. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Die Pfannkuchen in einer Pfanne in Öl goldbraun braten. Die Apfelscheiben kurz in etwas Apfelsaft dünsten und in den fertigen Pfannkuchen einklappen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (384 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
476 kcal	7,51 g	81,1 g	19,4 g	2,75 mg	468 µg	84,5 µg	61,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
180 mg	82,5 mg	3,16 mg	7,49 g

Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Bratfisch

0,8 kg Lachsfilet frisch
0,15 kg Weizenmehl Type 1050
60 ml Rapsöl
Jodsalz

Mandelsoße

30 ml Rapsöl
0,15 kg Zwiebeln geschält
70 g Mandeln
0,25 l Milch 1,5 % Fett
0,8 l Wasser
30 g Weizenmehl Type 1050
3 ml Zitronensaft
7 g Schnittlauch frisch oder TK
Jodsalz, Currypulver

Kartoffeln

2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Brokkoli

1 kg Brokkoli geputzt

1. Für den Bratfisch die Fischfilets abtupfen, salzen und im Mehl wenden. Im heißen Öl von beiden Seiten anbraten bzw. im Kombidämpfer knusprig braten.
2. Für die Mandelsoße die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Mandelblättchen hinzugeben und etwas anbräunen. Mehl dazugeben und farblos anschwitzen. Mit Wasser und Milch auffüllen und die Soße durchkochen. Die Soße mit Schnittlauch, Currypulver und nach Geschmack mit Zitronensaft abschmecken und zum Fisch reichen.
3. Für die Beilage die Kartoffeln dämpfen.
4. Für das Gemüse den Brokkoli dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (520 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
497 kcal	21,6 g	47,5 g	26,9 g	6,06 mg	409 µg	86,7 µg	104 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
132 mg	107 mg	3,55 mg	7,57 g

Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln; Karamellpudding (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Fischragout

0,6 kg Porree geputzt
 0,7 kg Paprikaschoten grün geputzt
 0,7 l Gemüsebrühe
 50 ml Rapsöl
 0,13 kg Weizenmehl Type 1050
 0,12 kg Senf
 0,65 kg Seelachsfilet frisch oder TK
 0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
 0,1 kg Frischkäse 20 % Fett .i.Tr.
 Dill
 Jodsalz, Pfeffer

Kartoffeln

2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Karamellpudding

60 g Zucker
 0,7 l Milch 1,5 % Fett
 70 g Speisestärke
 15 g Schokostreusel

1. Für das Fischragout den Lauch in 1 cm lange Stücke schneiden und die Paprikaschoten klein würfeln. Lauch und Paprika in etwas Öl anschwitzen. Restliches Öl erhitzen und mit Mehl bestäuben, dann mit kalter Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 10 Minuten kochen lassen und mit Gewürzen und Senf abschmecken.
 Das Fischfilet in Würfel schneiden und in die Brühe geben. Zugedeckt dünsten lassen, bis der Fisch gar ist. Gemüse hinzufügen und mit saurer Sahne, dem Frischkäse und Dill verfeinern.
2. Für die Beilage die Kartoffeln in Salzwasser garen.
3. Für den Karamellpudding den Zucker karamellisieren lassen. Die Stärke mit etwas Milch in einem Gefäß glattrühren. Die restliche Milch zu dem karamellisierten Zucker geben und rühren, bis sich der Karamell komplett aufgelöst hat. Angerührte Stärke einrühren und aufkochen lassen. Portionsweise in Schälchen füllen und mit Schokostreuseln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (603 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
486 kcal	14,6 g	61,8 g	24,9 g	5,05 mg	344 µg	105 µg	111 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
217 mg	111 mg	3,63 mg	6,65 g

Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Tomatensalat

0,7 kg Tomaten geputzt
30 ml Rapsöl
30 ml Balsamicoessig
30 g Zwiebeln geschält
2 g Zucker
Basilikum
Jodsalz, Pfeffer

Hirseauflauf

1,1 l Milch 1,5 % Fett
0,47 kg Hirse
45 g Zucker
Vanilleschote, Jodsalz
3 Eier
15 g Sesam geröstet
10 ml Rapsöl
1 kg Äpfel geputzt
30 g Mandeln
Zimt

Vanillesoße

0,8 l Milch 1,5 % Fett
25 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
25 g Zucker
Vanilleschote

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

1. Für den Tomatensalat die Tomaten waschen und zerkleinern. Aus den übrigen Zutaten und Gewürzen ein Dressing herstellen.
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.
3. Für die Vanillesoße das Puddingpulver und den Zucker in etwas Milch anrühren. Die restliche Milch mit ausgekratzter Vanilleschote aufkochen lassen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und einmal aufkochen lassen. Vanillesoße zum Auflauf reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (544 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
483 kcal	14,3 g	71,1 g	16,1 g	3,33 mg	258 µg	58,9 µg	23,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
273 mg	114 mg	5,01 mg	5,55 g

Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais); Kiwi (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Bunte Reispfanne

0,15 kg Zwiebeln geschält
 60 ml Rapsöl
 0,7 kg Reis ungeschält
 1 l Gemüsebrühe
 0,4 kg Erbsen TK
 0,2 kg Champignons geputzt
 0,6 kg Tomaten geputzt
 70 g Mandeln
 0,3 kg Mais TK
 100 g Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Petersilie

Kiwi

0,6 kg Kiwi ungeschält

1. Für die Reispfanne das Rapsöl erhitzen, gewürfelte Zwiebeln darin andünsten, Reis dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Nach 10 Minuten Garzeit die gefrorenen Erbsen dazugeben. Nach weiteren 5 Minuten gewürfelte Tomaten, Champignonscheiben, gehackte Mandeln und Maiskörner zufügen und weitere 5 Minuten garen. Vor dem Servieren den Käse reiben, unterrühren, abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.
2. Eine Kiwi pro Person zum Auslöffeln bereitstellen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
523 kcal	16,8 g	73,2 g	17,5 g	5,61 mg	368 µg	83,8 µg	42,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
199 mg	153 mg	4,56 mg	9,71 g

Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst

(Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gemüsegulasch

50 g Zwiebeln geschält
70 ml Rapsöl
0,2 kg Karotten geschält
0,13 kg Kohlrabi geputzt
0,2 kg Paprikaschoten geputzt
0,15 kg Zucchini geputzt
0,15 kg Porree geputzt
0,3 g Tomaten Konserve
0,13 kg Champignons geputzt
0,5 l Gemüsebrühe
40 g Tomatenmark
20 ml Sojasoße
0,2 l Sahne 30 % Fett
Knoblauch, Pfeffer, Jodsalz, Majoran, Basilikum

Kartoffeln

2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Frischkäsecreme

0,5 kg Hüttenkäse, Magerstufe
0,5 kg Magerquark
40 g Zucker
0,2 kg Beerenobst frisch oder TK
Vanille

1. Für das Gemüsegulasch die gewürfelten Zwiebeln in Rapsöl andünsten. Nach und nach (entsprechend der jeweiligen Garzeiten), Möhrenscheiben, Kohlrabiwürfel, Paprikawürfel, Zucchini-scheiben, Lauchstreifen, zerkleinerte Tomaten und Champignonscheiben dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und bissfest garen. Mit Tomatenmark, Sojasoße und den übrigen Gewürzen abschmecken. Mit Sahne verfeinern.
2. Für die Beilage, die Kartoffeln dämpfen und zum Gemüsegulasch servieren.
3. Für den Nachtisch den Hüttenkäse mit Magerquark und Zucker verrühren. Die Beeren zugeben, unterheben und mit Vanille verfeinern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (540 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
410 kcal	15,7 g	44,5 g	20,7 g	3,63 mg	289 µg	76,7 µg	79,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
178 mg	81,1 mg	3,34 mg	5,81 g

Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Joghurtdressing

(Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Schmorfleisch

1 kg Putenkeule frisch
40 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

Gemüse

0,6 kg Porree geputzt
0,7 kg Tomaten geputzt
0,3 l Gemüsebrühe
0,15 kg Schmand 20 % Fett
7 g Maisstärke
Jodsalz, Pfeffer

Kartoffelspalten

2 kg Kartoffeln festkochend geschält
40 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Paprika, frische Kräuter

Salat

0,3 kg Kopfsalat geputzt
0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
15 ml Rapsöl
25 ml Zitronensaft
5 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Schmorfleisch die Putenkeule würzen, von beiden Seiten in Öl anbraten und im Kombidämpfer fertig garen.
2. Für das Gemüse Porree in Ringe schneiden und im Kombidämpfer bei 130°C kombiniert ca. 2 Minuten garen. Tomaten in Würfel schneiden. Gemüsebrühe und Schmand erhitzen, Gemüse dazugeben, abschmecken und mit etwas Stärke binden.
Das Schmorfleisch auf dem Gemüse anrichten.
3. Für die Beilage die Kartoffeln achteln, mit Öl vermengen, würzen und im Backofen backen.
4. 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 (505 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
432 kcal	19,4 g	36,9 g	25,7 g	4,02 mg	291 µg	100 µg	62,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
125 mg	82,5 mg	3,36 mg	5,54 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochen Speisenplan für die Primarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal] [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	10971	8953 37483	302	1092	432	77	8	1694	1302	3782	2026	79	144
1. Woche	5 Tage	2890	2087 8737	68	246	117	18	2	417	319	900	496	19	41
Paprikagemüse in Kräutercreme, Tomatenreis und Putenbrustfilet	1	452	418 1750	17	39	26	5		67	88	78	83	3	4
Linsensuppe, gemischter Salat, Joghurt mit Pflaumenkompott	1	724	399 1670	11	56	17	4		85	42	206	101	5	9
Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat	1	611	442 1850	16	53	19	4		144	117	316	111	4	10
Rindergulasch mit Blattspinat und Kartoffelpüree, Birne	1	665	402 1682	14	41	28	3		74	61	151	92	5	7
Bandnudeln mit Gemüse-Safran-Soße, Seelachs	1	438	426 1785	10	58	26	2	1	47	10	149	110	3	11
2. Woche	5 Tage	2754	2262 9469	72	277	118	17	2	387	279	909	465	20	34
Fish`n`Chips mit Kräuterquarkdip, Rote-Bete-Salat	1	456	433 1813	15	47	26	4		118	40	113	85	3	6
Schweinegeschnetzeltes mit Zucchini-Paprika-Tomaten-Gemüse, Kartoffeln, Kürbissuppe	1	643	469 1961	20	44	26	5	1	66	92	102	89	4	7
Champignonragout auf Makkaroni, Zimtmilchreis	1	554	474 1985	13	63	26	1	1	61	10	371	113	4	11
Chinapfanne mit Geflügelfleisch, gebratenem Reis, Aprikosenjoghurt	1	505	453 1895	13	64	20	4		78	60	169	73	4	6
Kartoffeln, Kräuter-Gurken-Quark, Roter Linsensalat mit Feta, Holunderbeersaft	1	595	433 1814	12	59	20	3		64	78	154	105	5	5
3. Woche	5 Tage	2576	2271 9506	82	282	92	20	2	465	385	981	523	19	36
Kartoffeltortilla und Bauernsalat	1	569	430 1799	17	51	16	4		120	98	140	92	4	6
Asiatisches Curry mit Reis	1	628	457 1914	16	63	14	4	1	80	56	143	148	5	8
Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Walnüssen/Parmesan	1	475	411 1719	20	39	16	4		94	65	386	94	4	6
Rohkost mit Dip, Apfelpfannkuchen mit Zucker und Zimt	1	384	476 1995	8	81	19	3	1	85	62	180	83	3	8
Bratfisch(Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli	1	520	497 2079	22	48	27	6		87	104	132	107	4	8
4. Woche	5 Tage	2751	2334 9771	81	287	105	22	2	425	319	993	542	20	33
Fischragout in Senfsoße, Lauch-Paprika-Gemüse, Kartoffeln, Karamelpudding	1	603	486 2036	15	62	25	5		105	112	217	111	4	7
Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	1	544	483 2021	14	71	16	3		59	24	273	114	5	6
Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais)	1	559	523 2190	17	73	18	6		84	43	200	153	5	10
Gemüsegulasch, Kartoffeln, Frischkäsecreme mit Beerenobst	1	540	410 1716	16	45	21	4		77	79	178	81	3	6
Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomaten-Gemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Joghurtdressing	1	505	432 1808	19	37	26	4		100	62	125	83	3	6
Gesamt	20 Tage	10971	8953 37483	302	1092	432	77	8	1694	1302	3782	2026	79	144

