

# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 3**

- **Primarstufe** -



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

## Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat.....	3
Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark; Pfirsich.....	4
Linsen-Gemüse (Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Radieschen-Kohlrabi-Rohkost.....	5
Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignon) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln.....	6
Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Putentopf; Himbeer-Joghurt-Keksdessert.....	7
Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip; Aprikosen.....	8
Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat.....	9
Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne .....	10
Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat; Johannisbeerquark .....	11
Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse (Porree, Karotten, Knollensellerie, Zwiebeln, Champignons, Tomaten)-Rindfleischragout .....	12
Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel) .....	13
Wokgemüse (Karotten, Paprika, Brokkoli, Mu-Err Pilze, Champignons, Staudensellerie) mit Hähnchenbruststreifen und Reis.....	14
Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Kartoffeln; Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere).....	15
Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; Milchreis mit Pflaumenkompott.....	16
Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten) .....	17
Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip .....	18
Pfannkuchen mit Beerenkompott (Blaubeere, Brombeere), Paprika-Romano-Salat	19
Curry-Gemüsereispfanne (Erbsen, Brokkoli, Mais, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat .....	20
Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Wassermelone .....	21
Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen .....	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe.....	23

## Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>Woche 1</b>	Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat	Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark - Pfersich	Linsen-Gemüse (Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Kohlrabi-Radieschen-Rohkost	Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignons) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln	Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Putentopf - Himbeer-Joghurt-Keksdessert
<b>Woche 2</b>	Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip - Aprikosen	Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat	Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne	Erbsenpüree mit feinen Karotten und Eisberg-Paprika-Salat - Johannisbeerquark	Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse (Porree, Karotten, Knollensellerie, Champignons, Tomaten)-Rindfleischragout
<b>Woche 3</b>	Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel)	Wokgemüse (Karotten, Paprika, Brokkoli, Mu-Err Pilze, Champignons, Staudensellerie) mit Hähnchenbruststreifen und Reis	Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Kartoffeln - Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere)	Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen - Milchreis mit Pflaumenkompott	Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten)
<b>Woche 4</b>	Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip	Pfannkuchen mit Beerenkompott (Blaubeere, Brombeere), Paprika-Romano-Salat	Curry-Gemüsereispfanne (Erbsen, Brokkoli, Mais, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat	Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne - Wassermelone	Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen

## Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Hähnchencurry mit Ananas

0,85 kg Hähnchenfilet  
 30 ml Rapsöl  
 3 Zehen Knoblauch geschält  
 0,18 kg Zwiebeln geschält  
 0,5 kg Ananas Konserve abgetropft  
 0,4 l Geflügelbrühe  
 0,2 kg saure Sahne 10 % Fett  
 Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Currypulver

### Kaisergemüse

0,4 kg Blumenkohl frisch oder TK  
 0,4 kg Brokkoli frisch oder TK  
 0,4 kg Karotten frisch oder TK  
 Jodsalz, Pfeffer

### Reis

0,7 kg Reis parboiled

### Salat

0,5 kg Chinakohl geputzt  
 0,1 kg Tomaten geputzt  
 20 ml Kräuteressig  
 20 ml Rapsöl  
 Petersilie, Schnittlauch,  
 Jodsalz, Pfeffer

- Für das Hähnchencurry die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, das Fleisch kurz anbraten, gehackten Knoblauch und Zwiebelringe dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten. In einen Gastronorm (GN)-einsatz geben, Ananasscheiben auf das Fleisch legen. Die Geflügelbrühe mit Gewürzen mischen und angießen. Im Kombidämpfer bei 120°C bis Kerntemperatur 72°C oder im Haushaltsbackofen bei 140°C ca. 15-20 Minuten garen. Die Brühe abgießen, mit saurer Sahne verfeinern und wieder über das Hähnchencurry gießen.
- Für das Kaisergemüse Blumenkohl- und Brokkoliröschen und Karottenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und im Kombidämpfer bei 100°C Dampf ca. 2-3 Minuten bissfest garen oder im Kochtopf ca. 4-5 Minuten dünsten.
- Den Reis zusammen mit Wasser und Salz in einen GN-Behälter geben und ca. 20 Minuten im Kombidämpfer mit geschlossenem Deckel bei 100°C dampfgaren oder im Topf ca. 5 Minuten kochen, dann zur Seite stellen und quellen lassen.
- Für den Salat den Chinakohl in dünne Streifen und Tomaten in Stücke schneiden. Aus Kräuteressig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (591 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
556 kcal	16,5 g	72,9 g	27,3 g	2,38 mg	387 µg	87,9 µg	72,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
143 mg	76 mg	4,55 mg	6,74 g

## Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark; Pfirsich (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Moussaka

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 2 Zehen Knoblauch geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,8 kg Auberginen geputzt
- 0,8 kg Zucchini geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- Thymian, Rosmarin, Basilikum, Majoran
- 1 kg Tomaten Konserve abgetropft
- 0,15 kg Tomatenmark
- 0,25 kg Emmentaler 45 % Fett .i.Tr.

### Kräuterquark

- 0,46 kg Magerquark
- 0,13 kg saure Sahne 10 % Fett
- 50 ml Milch 1,5 % Fett
- Schnittlauch frisch
- Petersilie frisch
- 15 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer

### Stückobst

- 1,3 kg Pfirsich gewaschen

**Moussaka** ist ein typisches Auflaufgericht der griechischen Küche und besteht aus Schichten, von denen eine typischerweise aus gebratenen Auberginenscheiben besteht.

1. Für die Moussaka die Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden und ca. 15 Minuten im Kombidämpfer bei 100°C Dampf oder im Topf in leichtem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch im Öl kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen.  
Auberginen und Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz mitbraten.  
Die Schältomaten pürieren, mit Tomatenmark aufkochen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.  
Kartoffeln, Gemüse und Tomatensoße mischen und in einen GN-Behälter geben.  
Käse darüber streuen und ca. 10 Minuten im Ofen bei 160°C oder im Kombidämpfer bei 150°C bis zu einer Kerntemperatur von 80°C backen.
2. Für den Kräuterquark den Quark mit der sauren Sahne und der Milch glatt rühren. Gehackte Kräuter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Pro Person einen Pfirsich bereitstellen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
405 kcal	14,9 g	43,5 g	22 g	4,36 mg	415 µg	68,7 µg	71,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
504 mg	107 mg	3,89 mg	7,67 g

## Linsen-Gemüse(Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Radieschen-Kohlrabi-Rohkost (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf

0,5 kg grüne oder gelbe Linsen getrocknet  
 30 g Tomatenmark  
 20 ml Essig  
 60 g Weizenmehl Type 405  
 60 ml Rapsöl  
 1 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 0,3 kg Karotten geschält  
 0,15 kg Knollensellerie geschält  
 0,15 kg Porree geputzt  
 Jodsalz, Pfeffer, Majoran, Liebstöckel

### Rohkost

0,3 kg Radieschen geputzt  
 0,4 kg Kohlrabi geputzt  
 15 ml Kräuteressig  
 20 ml Rapsöl  
 5 g Petersilie frisch oder TK  
 Jodsalz, Pfeffer

- Für den Eintopf die Linsen mind. 8 Stunden einweichen. Das Einweichwasser erhitzen, Tomatenmark und Essig zufügen und die Linsen darin in ca. 45 Minuten weichkochen. Aus Mehl und Öl eine dunkle Mehlschwitze machen, erkalten lassen und in die kochenden Linsen geben.  
 Nach ca. 20 Minuten Kochzeit die Kartoffelwürfel hinzufügen, nach weiteren 10 Minuten Karotten- und Selleriewürfel dazugeben.  
 Zum Schluss die Porreeringe zufügen und den Eintopf mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.
- Für die Rohkost Radieschen und Kohlrabi fein stifteln oder grob raspeln und mit Kräuteressig, Öl, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (377 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
333 kcal	9,02 g	45,6 g	15,8 g	2,74 mg	290 µg	101 µg	54,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
101 mg	107 mg	4,8 mg	9,68 g

## Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignon) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Überbackenes Kabeljaufilet

0,85 kg	Kabeljaufilets TK oder frisch
45 ml	Rapsöl
60 g	Zwiebeln geschält
0,75 kg	Paprikaschoten geputzt
1 kg	Tomaten geputzt
0,35 kg	Champignons geputzt
	Kräuter der Provence (Majoran, Basilikum, Rosmarin, Thymian)
	Jodsalz, Pfeffer
0,2 l	Wasser
0,2 kg	Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr
	Petersilie frisch

### Vollkornnudeln

0,9 kg	Vollkornnudeln
--------	----------------

1. Für das Kabeljaufilet den Fisch abtupfen und salzen. Einen GN-Behälter oder eine Auflaufform mit 20 ml Öl einfetten und den Fisch hineinlegen. Zwiebelwürfel in 25 ml Öl dünsten, Paprikastreifen dazugeben und bissfest garen. Tomatenwürfel und Champignonscheiben hinzufügen und mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf dem Fisch verteilen, Wasser angießen und im Kombidämpfer bei 160°C kombiniert bis zu einer Kerntemperatur von 62°C oder im Backofen bei 170°C ca. 15-20 Minuten garen. Mit Parmesan bestreuen und bis zu einer Kerntemperatur von 72°C weitergaren. Gehackte Petersilie dazugeben.
2. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (512 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
479 kcal	12,8 g	54,5 g	35,4 g	5 mg	606 µg	92 µg	94,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
317 mg	132 mg	3,8 mg	13,3 g

## Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Putentopf; Himbeer-Joghurt-Keksdessert (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Gemüse-Kartoffel-Putentopf

0,85 kg Putenbrustfilet  
 50 ml Rapsöl  
 2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 0,12 kg Zwiebeln geschält  
 1,3 kg Paprikaschoten geputzt  
 2 l Wasser  
 1,5 kg Brokkoli geputzt  
 Jodsalz, Pfeffer

### Dessert

0,5 kg Himbeeren TK  
 40 g Zucker  
 20 ml Zitronensaft  
 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett  
 0,15 kg Magerquark  
 40 g Butterkekse  
 3 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den Eintopf das Putenbrustfilet in Würfel schneiden. In Öl anbraten, die Kartoffelwürfel und feinen Zwiebelwürfel dazugeben, mit Wasser auffüllen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Paprikawürfel hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen. Brokkoliröschen dazugeben, fertigkochen und abschmecken.
2. Für das Dessert die aufgetauten Himbeeren mit der Hälfte des Zuckers und dem Zitronensaft pürieren. Joghurt mit Quark und dem restlichen Zucker verrühren. Butterkekse grob zerkleinern und in Schälchen oder Gläser verteilen. Darüber die Hälfte des Himbeerpürees geben und anschließend die Joghurt-Quarkmasse einschichten. Als oberste Schicht das verbliebene Himbeerpüree verteilen und mit Zitronenmelisse garnieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
438 kcal	11,6 g	49,8 g	30,8 g	6,37 mg	390 µg	130 µg	277 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
205 mg	116 mg	4,64 mg	12,5 g



## Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip; Aprikosen (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Lachsfilet

0,85 kg Lachsfilet frisch oder TK  
15 ml Rapsöl  
Jodsalz  
0,2 l Gemüsebrühe

### Vollkornreis

0,6 kg Reis ungeschält

### Brokkoli

1,5 kg Brokkoli geputzt  
40 ml Gemüsebrühe

### Kräuterdip

0,6 kg Joghurt 1,5 % Fett  
15 ml Olivenöl  
20 g Kräutermischung frisch  
Jodsalz, Pfeffer

### Stückobst

1 kg Aprikosen

1. Für das Lachsfilet diese in Stücke schneiden und mit Salz würzen. In einen GN-Behälter oder eine Auflaufform legen und mit Gemüsebrühe und Öl angießen. Im Kombidämpfer bei 120°C bis zu einer Kerntemperatur von 65°C oder im Backofen bei 160°C ca. 9 Minuten garen.
2. Den Vollkornreis zusammen mit Wasser und Salz in einen GN-Behälter geben und ca. 30 Minuten im Kombidämpfer mit geschlossenem Deckel bei 100°C dampfgaren oder im Topf ca. 5 Minuten kochen, dann zur Seite ziehen und quellen lassen.
3. Die Brokkoliröschen zusammen mit der Gemüsebrühe kurz im Kombidämpfer oder Kochtopf dünsten.
4. Für den Kräuterdip den Joghurt mit dem Olivenöl, der Kräutermischung, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Pro Person 2 Aprikosen waschen und bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (589 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
452 kcal	8,45 g	62,4 g	29,3 g	2,66 mg	416 µg	78 µg	122 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
207 mg	137 mg	4,5 mg	7,48 g

## Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Überbackene Kartoffeln

20 ml Rapsöl  
 2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 0,8 l Milch 1,5 % Fett  
 0,2 l Schlagsahne 30 % Fett  
 4 Eier  
 Jodsalz, Pfeffer  
 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.

### Grüne Bohnen

1,5 kg grüne Bohnen geputzt  
 Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

### Eisberg-Tomaten-Salat

30 ml Olivenöl  
 20 ml Balsamicoessig  
 Jodsalz, Pfeffer  
 0,6 kg Eisbergsalat geputzt  
 0,12 kg Tomaten geputzt  
 0,22 kg Gurke geputzt

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. Für den Eisbergsalat aus Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Den Eisbergsalat in Streifen schneiden und mit Tomatenecken und Gurkenscheiben garnieren. Das Dressing darüber geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (644 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
484 kcal	20,7 g	52 g	20,3 g	2,19 mg	359 µg	141 µg	67,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
427 mg	112 mg	4,08 mg	6,92 g

## Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne

(Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Gemüsefrikadelle

0,4 kg Karotten geschält  
0,4 kg Kohlrabi geschält  
0,4 kg Porree geputzt  
0,24 kg Magerquark  
4 Eier  
0,16 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 30 % Fett i.Tr.  
50 g Haferflocken  
80 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer  
Kräuter der Provence

### Tzatziki

0,6 kg Joghurt 0,3 % Fett  
0,3 kg Magerquark  
0,445 kg Gurke frisch  
1 Zehe Knoblauch geschält  
Jodsalz, Pfeffer

### Vollkorn-Penne

0,6 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 (455 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
451 kcal	16,8 g	46,9 g	26,6 g	3,2 mg	494 µg	112 µg	35,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
376 mg	114 mg	3,32 mg	9,93 g

## Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat; Johannisbeerquark (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Erbsenpüree

0,8 kg Erbsen grün TK  
0,3 l Gemüsebrühe  
2 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Feine Karotten

60 g Zwiebeln geschält  
40 ml Rapsöl  
1 kg Karotten geschält  
0,5 l Mineralwasser  
20 g Petersilie frisch  
5 g Zucker  
Jodsalz

### Eisberg-Paprika-Salat

0,6 kg Eisbergsalat geputzt  
0,15 kg grüne Paprikaschoten geputzt  
0,15 kg rote Paprikaschoten geputzt  
30 ml Traubenkernöl  
20 ml Apfelessig  
Jodsalz, Pfeffer

### Johannisbeerquark

0,4 kg Magerquark  
0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett  
30 g Honig  
0,5 kg Johannisbeeren geputzt

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 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (676 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
390 kcal	8,36 g	57,1 g	18,2 g	3,8 mg	501 µg	157 µg	106 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
156 mg	102 mg	4,38 mg	13,4 g

**Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse**  
**(Porree, Karotten, Knollensellerie, Zwiebeln, Champignons, Tomaten)**  
**-Rindfleischragout**  
 (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

**Vollkorn-Spiralnudeln**

1 kg Vollkorn-Spiralen

**Gemüse-Rindfleischragout**

0,85 kg Rindfleisch mager, aus der Keule  
 70 ml Rapsöl  
 0,2 kg Tomatenmark  
 0,8 l Wasser  
 0,15 kg Porree geputzt  
 0,2 kg Karotten geschält  
 100 g Knollensellerie geputzt  
 0,125 kg Tomaten getrocknet  
 0,2 kg Zwiebeln geschält  
 0,5 kg Champignons geputzt  
 1 kg Schältomaten  
 5 g Zucker  
 Rosmarin, Thymian  
 Jodsalz, Pfeffer  
 75 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

1. Die Vollkorn-Spiralen in Salzwasser bissfest garen.
2. Für das Ragout die Rindfleischwürfel in Öl anbraten, Tomatenmark zufügen, mit Wasser ablöschen und das Fleisch ca. 45 Minuten schmoren.  
 Die Porree-, Karotten-, Sellerie-, Tomaten- und Zwiebelwürfel sowie in Scheiben geschnittene Champignons mit den Schältomaten dazugeben und nochmals ca. 20 Minuten garen. Mit Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Über die Nudeln geben und mit Parmesan bestreut servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
540 kcal	14,7 g	63,7 g	36,8 g	4,05 mg	727 µg	72,5 µg	13,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
186 mg	136 mg	5,88 mg	16,5 g

## Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel)

(Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Käsespätzle

1 kg Weizenmehl Type 405  
 6 Eier  
 0,4 l Wasser  
 Jodsalz  
 0,2 kg Zwiebeln geschält  
 20 ml Rapsöl  
 0,3 kg Emmentaler 45 % Fett i. Tr.

### Kopfsalat

0,6 kg Kopfsalat geputzt  
 40 ml Rapsöl  
 20 ml Zitronensaft  
 10 ml Apfelessig  
 100 g Croutons  
 Jodsalz, Pfeffer

- 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 geraspelt 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.
- Den Kopfsalat zerpfücken. Aus Öl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben. Mit Croutons garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (304 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
605 kcal	21,6 g	77,9 g	23,8 g	2,51 mg	172 µg	60,3 µg	8,39 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
464 mg	44 mg	1,58 mg	4,2 g

## Wokgemüse (Karotten, Paprika, Brokkoli, Mu-Err Pilze, Champignons, Staudensellerie) mit Hähnchenbruststreifen und Reis

(Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Wokgemüse

0,4 kg Karotten geschält  
0,45 kg Paprikaschoten geputzt  
0,5 kg Brokkoli geputzt  
0,15 l Wasser  
30 g Mu-Err-Pilze getrocknet  
0,25 kg Champignons geputzt  
0,3 kg Staudensellerie geputzt  
20 ml Rapsöl  
50 ml weiße Sojasoße  
5 g rotes Thaicurry  
10 g Ingwer frisch  
0,7 l Gemüsebrühe

### Hähnchenbruststreifen

0,85 kg Hähnchenbrustfilet  
Jodsalz, Pfeffer

### Reis

0,7 kg Reis parboiled

**Mu-Err Pilze**, auch chinesische Morcheln genannt, finden vor allem in der asiatischen Küche Verwendung. Sie sind in getrockneter Form im Handel erhältlich und müssen mind.30 Minuten in Wasser eingeweicht werden. Sie haben eine gallertartige Konsistenz und einen hohen Gehalt an Kalium, Calcium und Magnesium.

1. Für das Wokgemüse Karottenscheiben, Paprikawürfel, Brokkoliröschen, die zuvor im Wasser eingeweichten Mu-Err Pilze, Champignonscheiben und Staudenselleriescheiben in Öl kurz anbraten, mit Sojasoße und rotem Thaicurry abschmecken. Den geriebenen Ingwer zufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
2. Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, salzen und pfeffern und bei 130°C kombinierter Hitze ca. 8 Minuten im Kombidämpfer oder 11 Minuten im auf 140°C vorgeheizten Backofen garen. Anschließend zu dem Wokgemüse geben.
3. Den Reis mit Wasser und Salz im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf auf dem Herd mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen lassen, danach zur Seite ziehen und ausquellen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (543 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
443 kcal	8,03 g	66,4 g	25,8 g	2,79 mg	357 µg	58 µg	84,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
114 mg	65,6 mg	4,16 mg	6,79 g

**Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote  
in Tomatensoße mit Kartoffeln;  
Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere)  
(Woche 3; Tag 3)**

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

**Gefüllte Paprikaschote**

1,5 kg Paprikaschoten geputzt  
1 kg Champignons geputzt  
100 g Zwiebeln geschält  
20 ml Rapsöl  
0,8 kg Feta  
Basilikum  
Jodsalz, Pfeffer

**Tomatensoße**

1 kg Schältomaten  
80 g Schmand 20 % Fett  
5 g Zucker  
Kräuter der Provence  
Jodsalz, Pfeffer

**Kartoffeln**

2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
Jodsalz  
Petersilie frisch

**Beerenobst**

0,3 kg Erdbeeren geputzt  
0,15 kg Heidelbeeren geputzt  
0,15 kg Stachelbeeren geputzt  
10 g Vanillezucker

1. Für die gefüllte Paprika die Schoten längs halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Champignonwürfel und kleine Zwiebelwürfel kurz in Öl anbraten. Zerbröselten Fetakäse und Basilikumblätter dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen und bei 150°C bei kombinierter Hitze im Kombidämpfer ca. 30 Minuten oder im Backofen bei 160°C ca. 40-45 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die Schältomaten erhitzen, mit Schmand verfeinern und mit Kräutern der Provence, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Kartoffeln zerkleinern, im Kombidämpfer oder Topf garen, leicht salzen und mit gehackter Petersilie garnieren.
4. Für den Nachtisch Erdbeeren je nach Größe schneiden und mit den Heidel- und Stachelbeeren und dem Vanillezucker mischen. Ziehen lassen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (719 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
504 kcal	24,1 g	44,6 g	24,6 g	6,76 mg	363 µg	139 µg	223 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
313 mg	106 mg	4,9 mg	10,8 g



**Großer Salatteller (Blattsalate)**  
**mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen;**  
**Milchreis mit Pflaumenkompott**  
 (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

**Großer Salatteller**

1 kg Lollo rosso, Lollo bionda, Eichblattsalat, Friseesalat  
 80 ml Traubenkernöl  
 30 ml Himbeeressig  
 30 ml Wasser  
 10 g Honig  
 Jodsalz, Pfeffer

**Champignons**

2 kg Champignons geputzt  
 30 ml Rapsöl  
 50 ml Balsamicoessig  
 80 g Sonnenblumenkerne

**Vollkornbrötchen**

0,6 kg Weizenvollkornbrötchen

**Milchreis mit Pflaumenkompott**

1,2 l Milch 1,5 % Fett  
 0,27 kg Reis  
 50 g Zucker  
 0,5 kg Pflaumen geputzt  
 Zimt

1. Für den Salatteller die Mixsalate fein zupfen. Aus Traubenkernöl, Himbeeressig, Wasser, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mixen und über den Salat geben.
2. Für die Champignons diese vierteln und im 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.
4. Für den Milchreis Milch aufkochen, Reis und 35 g Zucker einstreuen und etwa 30 Minuten garen. Pflaumen vierteln und mit 15 g Zucker, Zimt und etwas Wasser weich dünsten. Das Kompott zum Milchreis 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)
526 kcal	17 g	68,1 g	23,7 g	8,02 mg	626 µg	107 µg	26,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
238 mg	145 mg	6,32 mg	11,7 g

## Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten) (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Seelachsfilet in Tomatensoße

0,85 kg Seelachsfilet TK oder frisch  
 0,15 l Wasser  
 0,15 l Milch 1,5 % Fett  
 0,16 kg Tomatenmark  
 10 g Maisstärke  
 0,35 kg Porree geputzt  
 5 g Zucker  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Kräuter der Provence

### Backkartoffeln

2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 20 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

### Salat

0,3 kg Lollo bionda  
 20 ml Rapsöl  
 10 ml Weißer Balsamicoessig  
 Jodsalz, Pfeffer  
 0,18 kg Tomaten geputzt

- Für den Fisch die Seelachsfilets salzen und auf ein GN-Blech oder in eine Auflaufform legen, mit Wasser und Milch aufgießen und im Kombidämpfer bis Kerntemperatur 72°C oder im Backofen bei 160°C ca. 10 Minuten (Schwanzstücke) bzw. 13-15 Minuten (Mittelstücke) garen. Die Filets herausnehmen und den Fond mit Tomatenmark und etwas Stärke abbinden. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Kräutern der Provence abschmecken. Die Porreeringe auf einem GN-Blech in 2-3 Minuten bei 130°C kombinierter Hitze garen (oder im normalen Ofen ca. 7 Minuten bei 100°C) und auf den fertigen Fisch legen.
- Die längs halbierten Kartoffeln mit Öl bepinseln und auf ein mit Salz, Pfeffer und Paprika gewürztes Backpapier (auf Gitter) legen. Im Kombidämpfer bei 180°C trockener Hitze ca. 40 Minuten oder im Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten backen.
- Für den Salat den Lollo bionda zupfen, mit einem Dressing aus Öl, Weißem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer übergießen und mit gewürfelten Tomaten garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (405 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
280 kcal	6,22 g	35 g	19,3 g	3,07 mg	258 µg	75,3 µg	46,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
85,8 mg	78,1 mg	2,83 mg	4,42 g

## Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip

(Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Bandnudeln

1 kg Bandnudeln

### Brokkoli

2 kg Brokkoli geputzt  
Jodsalz

### Mango-Dip

0,7 kg Saure Sahne 10 % Fett  
0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett  
100 g Mango-Chutney  
Jodsalz, Pfeffer

1. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Die Brokkoliröschen ca. 3 Minuten im GN-Behälter im Kombidämpfer bei 100°C Dampf erhitzen oder im Topf in kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. Mit Salz würzen.
3. Für den Dip die saure Sahne und den Joghurt vermengen, mit dem Mango-Chutney, Salz und Pfeffer glatt rühren und zu den Nudeln reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (521 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
490 kcal	15,7 g	64,6 g	20,9 g	1,61 mg	317 µg	73,3 µg	148 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
253 mg	72,5 mg	3,26 mg	8,68 g

## Pfannkuchen mit Beerenkompott (Blaubeere, Brombeere) Paprika-Romano-Salat (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Pfannkuchen

1 kg Weizenmehl Type 1050  
0,6 l Milch 1,5 % Fett  
0,25 l Mineralwasser mit Kohlensäure  
6 Eier  
60 g Zucker  
Jodsalz  
50 ml Rapsöl

### Blaubeerkompott

0,3 kg Johannisbeersaft  
10 g Maisstärke  
0,5 kg Blaubeeren TK  
0,5 kg Brombeeren TK

### Paprika-Romano-Salat

0,4 kg Romanosalat geputzt  
0,15 kg rote Paprikaschoten geputzt  
0,15 kg grüne Paprikaschoten geputzt  
20 ml Olivenöl  
10 ml Apfelessig  
5 g Zucker  
Jodsalz

1. Für die Pfannkuchen das Mehl mit Milch und Mineralwasser glatt rühren. Eier, Zucker und Salz zufügen, zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 30 Minuten quellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise abbacken.
2. Für das Blaubeerkompott den Johannisbeersaft aufkochen und mit angerührter Stärke etwas abbinden. Die aufgetauten Beeren unterheben. Das Kompott zu den Pfannkuchen reichen.
3. Für den Salat den Romanosalat zupfen und die fein gewürfelten Paprikaschoten hinzufügen. Ein Dressing aus Olivenöl, Apfelessig, Zucker und Salz herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (434 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
570 kcal	13,9 g	88,2 g	20,3 g	4,62 mg	570 µg	106 µg	71,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
170 mg	93,1 mg	4,53 mg	10,8 g

## Curry-Gemüsereispfanne (Erbsen, Brokkoli, Mais, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Curry-Gemüsereispfanne

0,65 kg Reis ungeschält  
 Jodsalz, Curry, Cayennepfeffer  
 0,4 kg Zwiebeln geschält  
 50 ml Rapsöl  
 0,5 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,2 kg Brokkoli geputzt  
 0,2 kg Staudensellerie geputzt  
 0,4 kg Erbsen TK  
 0,2 kg Zuckermais TK  
 2 Eier  
 Petersilie frisch, Schnittlauch frisch

### Gurkensalat

0,6 kg Gurke geputzt  
 80 g Saure Sahne 10 % Fett  
 10 ml Kräuteressig  
 Dill frisch  
 Jodsalz, Pfeffer

- 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.  
 Die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Paprikawürfel, Brokkoliröschen und geschnittenen Staudensellerie zufügen und ca. 3 Minuten dünsten. Erbsen und Mais hinzugeben und noch ca. 1 Minute dünsten.  
 Die Eier hart kochen, pellen, Eigelb vom Eiweiß trennen. Eiweiß gehackt zusammen mit dem Reis unter das Gemüse heben.  
 Eigelb zerdrücken, mit den Kräutern mischen und beim Anrichten über die Reispfanne streuen.
- Für den Salat Gurken in dünnen Scheiben hobeln. Die saure Sahne mit Salz, Pfeffer, Kräuteressig und gehacktem Dill zu einem Dressing verrühren, mit den Gurkenscheiben vermischen und ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (474 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
412 kcal	9,88 g	66,3 g	13,2 g	3,35 mg	350 µg	95,6 µg	79 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
103 mg	122 mg	3,96 mg	8,14 g

## Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Wassermelone (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne

1,3 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 20 ml Olivenöl  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum  
 Petersilie frisch  
 1 l Gemüsebrühe  
 1,5 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,4 kg Zwiebeln geschält  
 1 kg Zucchini geputzt  
 0,4 kg Feta

### Obst

1 kg Wassermelone geputzt

1. Die in Spalten geschnittenen Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform geben, mit den Gewürzen und Kräutern würzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei 150°C trockener Hitze im Kombidämpfer ca. 20 Minuten und im Backofen ca. 30 Minuten garen.  
 Die Paprikastreifen, Zwiebelwürfel und halbierten Zucchinischeiben dazugeben und weitere 25 Minuten bzw. 30 Minuten garen.  
 Wenn die Kartoffeln weich sind, den zerbröselten Feta auf die Masse geben und noch ca. 3 Minuten garen.
2. Die Melone in Stücke schneiden, in Schälchen verteilen und kühl servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (663 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
325 kcal	12,8 g	36,5 g	14,2 g	5,62 mg	390 µg	97,7 µg	191 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
186 mg	80,4 mg	3,28 mg	7,05 g

## Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen

(Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Heringsfilets

1,2 kg Heringsdoppelfilets  
40 g Weizenmehl Type 405  
40 ml Rapsöl

### Petersilienkartoffeln

2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
Petersilie frisch

### Dillschmand

0,35 kg Saure Sahne 10 % Fett  
0,35 kg Joghurt 1,5 % Fett  
Dill frisch  
Jodsalz, Pfeffer

### grüne Bohnen

1 kg grüne Bohnen TK  
Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

1. Die Heringsfilets mehlieren und in Öl bei 170°C in der Pfanne 2 Minuten von jeder Seite braten. Im Kombidämpfer bei kombinierter Hitze 72°C oder im Backofen bei 150°C ca. 5 Minuten fertiggaren.
2. Die Kartoffeln halbieren und im Kombidämpfer bei 100°C Dampf ca. 35 Minuten oder im Salzwasser ca. 35 Minuten im Topf garen. Mit gehackter Petersilie garnieren.
3. Für den Dillschmand die saure Sahne und den Joghurt mit gehacktem Dill, Salz und Pfeffer glatt rühren.
4. Die grünen Bohnen ca. 3 Minuten im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf 3 Minuten blanchieren. Danach mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
618 kcal	35 g	41,2 g	33,4 g	3,17 mg	274 µg	72,1 µg	51,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
217 mg	112 mg	3,92 mg	4,62 g

## Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan 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]
<b>Gesamt</b>	<b>20 Tage</b>	<b>10928</b>	<b>9302</b> <b>38946</b>	<b>298</b>	<b>1138</b>	<b>482</b>	<b>78</b>	<b>8</b>	<b>1925</b>	<b>1845</b>	<b>4765</b>	<b>2057</b>	<b>83</b>	<b>181</b>
<b>1. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2802</b>	<b>2212</b> <b>9260</b>	<b>65</b>	<b>266</b>	<b>131</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>480</b>	<b>570</b>	<b>1270</b>	<b>538</b>	<b>22</b>	<b>50</b>
Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat	1	591	556 2328	17	73	27	2		88	72	143	76	5	7
Vegetarische Moussaka mit Kräuterquark, Pfirsich	1	665	405 1697	15	44	22	4		69	72	504	107	4	8
Linzen-Kartoffeleintopf, Kohlrabi-Radieschen-Salat	1	377	333 1392	9	46	16	3		101	55	101	107	5	10
Mit Gemüse überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln	1	512	480 2008	13	55	35	5	1	92	95	317	133	4	13
Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Putentopf, Himbeer-Joghurt-Keksdessert	1	659	439 1836	12	50	31	6		130	277	205	116	5	13
<b>2. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2967</b>	<b>2317</b> <b>9701</b>	<b>69</b>	<b>282</b>	<b>131</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>560</b>	<b>345</b>	<b>1352</b>	<b>600</b>	<b>22</b>	<b>54</b>
Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip, Aprikosen	1	589	452 1892	9	62	29	3		78	122	207	137	5	8
Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat	1	644	484 2025	21	52	20	2		141	68	427	112	4	7
Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und Vollkorn-Penne	1	455	451 1889	17	47	27	3	1	112	35	376	114	3	10
Erbsenpüree mit feinen Karotten und Eisberg-Paprika-Salat, Johannisbeerquark	1	676	390 1634	8	57	18	4	1	157	106	156	102	4	13
Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse-Rindfleischragout	1	603	540 2261	15	64	37	4	1	73	14	186	136	6	17
<b>3. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2565</b>	<b>2359</b> <b>9876</b>	<b>77</b>	<b>292</b>	<b>117</b>	<b>23</b>	<b>2</b>	<b>440</b>	<b>389</b>	<b>1215</b>	<b>439</b>	<b>20</b>	<b>38</b>
Käsespätzle mit Kopfsalat und Croutons	1	304	605 2535	22	78	24	3		60	8	464	44	2	4
Wokgemüse mit Hähnchenbruststreifen und Reis	1	543	443 1856	8	66	26	3		58	85	114	66	4	7
Gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße, Beerenobst	1	719	504 2112	24	45	25	7		139	223	313	106	5	11
Salatteller mit gebratenen Champignons, Vollkornbrötchen, Milchreis	1	594	526 2201	17	68	24	8	1	107	27	238	145	6	12
Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat	1	405	280 1172	6	35	19	3		75	46	86	78	3	4
<b>4. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2594</b>	<b>2415</b> <b>10109</b>	<b>87</b>	<b>297</b>	<b>102</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>445</b>	<b>541</b>	<b>929</b>	<b>480</b>	<b>19</b>	<b>39</b>
Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip	1	521	490 2050	16	65	21	2		73	148	253	73	3	9
Pfannkuchen mit Beerenkompott, Paprika-Romanosalat	1	434	570 2385	14	88	20	5	1	106	72	170	93	5	11
Curry-Gemüsereispfanne mit Ei, Gurkensalat	1	474	412 1726	10	66	13	3		96	79	104	122	4	8
Mit Feta überbackene Gemüse-Kartoffelpfanne, Wassermelone	1	663	325 1360	13	37	14	6		98	191	186	80	3	7
Heringsfilet mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand, grünen Bohnen	1	502	618 2589	35	41	33	3		72	52	217	112	4	5
<b>Gesamt</b>	<b>20 Tage</b>	<b>10928</b>	<b>9302</b> <b>38946</b>	<b>298</b>	<b>1138</b>	<b>482</b>	<b>78</b>	<b>8</b>	<b>1925</b>	<b>1845</b>	<b>4765</b>	<b>2057</b>	<b>83</b>	<b>181</b>



