

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 6**

- Primarstufe -



Schule + Essen = Note

1

Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan	2
Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln	3
Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais) mit Feta und Erdnüssen; Knusper-Orangenjoghurt	4
Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsonsoße; Apfel-Birnen-Kompott	5
Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat mit Joghurtdressing	6
Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost	7
Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensauce und Parmesan, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen	8
Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis; Mandarine	9
Roter Linseneintopf mit Paprika und Vollkornbrötchen, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuter dressing	10
Fisch (Seelachs, Kabeljau) in Tomatensauce, Zucchini-Gemüse und Naturreis; Bananen mit Honigcreme	11
Szegediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut) mit Nudeln	12
Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark (Honig-Zimtquark mit Trockenobst und Nüssen)	13
Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, dazu Couscous; Kiwi	14
Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße, Kohlrabi-Gurkensalat	15
Steckrübeneintopf mit Kasseler; Schokopudding mit Himbeersauce	16
Schollenfilet in Orangen-Sahne-Soße, Reis, Feldsalat mit Paprikawürfeln	17
Hühnerfrikassee mit Naturreis und buntem Salatteller (Blattsalat, Mais, Möhren)	18
Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeerdessert mit Butterkeks	19
Spinat-Lachs-Lasagne	20
Paniertes Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree; Apfel	21
Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree) mit Joghurt-Kräutersauce, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe	23

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln	Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais) mit Feta; Knusper-Orangenjoghurt	Kartoffel-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße; Apfel-Birnenkompott	Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat mit Joghurtdressing	Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost
Woche 2	Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße und Parmesan, Blattsalat mit Karotten und Sonnenblumenkernen	Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis Mandarine	Roter Linseneintopf mit Paprika und Vollkornbrötchen, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuterdressing	Fisch (Seelachs, Kabeljau) in Tomatensoße, Zucchini und Naturreis; Bananen mit Honigcreme	Szegediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut) mit Nudeln
Woche 3	Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln Winterquark (Honig-Zimtquark mit Trockenobst und Nüssen)	Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, dazu Couscous; Kiwi	Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße Kohlrabi-Gurkensalat	Steckrübeneintopf mit Kasseler Schokopudding mit Himbeersoße	Schollenfilet in Orangen-Sahne-Soße, Reis und Feldsalat mit Paprikawürfeln
Woche 4	Hühnerfrikassee mit Naturreis, Bunter Salat mit Mais und Möhren	Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeer-Joghurtdessert mit Butterkeks	Spinat-Lachs-Lasagne	Paniertes Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree, Apfel	Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree) mit Joghurt-Kräutersoße, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Putenbraten mit Soße

0,85 kg Putenkeule
 20 g Tomatenmark
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 60 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer, Majoran

0,6 l Gemüsebrühe
 60 g Bratensoße (Trockenpulver)
 Jodsalz, Pfeffer

Apfel-Rotkohl

1,5 kg Rotkohl frisch oder TK
 20 ml Rapsöl
 0,2 kg Äpfel geschält
 Jodsalz, Pfeffer, Gewürznelken

Kartoffeln

1,8 kg Kartoffeln geschält
 Petersilie frisch oder TK

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (504 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
384 kcal	14,1 g	39,8 g	23,1 g	4,91 mg	444 µg	66,2 µg	78,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
96,5 mg	76,4 mg	3,17 mg	6,71 g

Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais) mit Feta und Erdnüssen; Knusper-Orangenjoghurt (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gemüsebulgur

0,15 kg Zwiebeln geschält
50 ml Rapsöl
0,5 kg Bulgur
0,3 kg Porree geputzt
0,7 kg Paprikaschoten geputzt
1,5 l Gemüsebrühe
0,5 kg Mais TK
Currypulver
Jodsalz, Pfeffer
5 g Petersilie frisch
0,3 kg Feta
50 g Erdnüsse

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

Knusperjoghurt

0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
40 ml Honig
0,3 kg Orangen geputzt
70 g Haferflocken
15 g Sesam

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (519 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
497 kcal	18,8 g	61,4 g	18,9 g	4,31 mg	408 µg	114 µg	92,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
231 mg	136 mg	3,98 mg	11,3 g

Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße; Apfel-Birnen-Kompott (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,8 kg Blumenkohl frisch oder TK
0,8 kg Brokkoli frisch oder TK

Béchamelsoße

40 ml Rapsöl
40 g Weizenmehl Type 405
0,45 l Gemüsebrühe
0,45 l Milch 1,5 % Fett
30 g Sonnenblumenkerne
0,2 kg Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Apfel-Birnenkompott

0,5 kg Äpfel geschält
0,5 kg Birnen geschält
Zimt
40 g Schokoladenstreusel
40 g Haselnüsse

1. Kartoffeln, Blumenkohl und Brokkoli in Salzwasser jeweils bissfest garen oder im Kombidämpfer garen.
2. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit Gemüsebrühe und Milch auffüllen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Sonnenblumenkerne und geriebenen Gouda unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Für das Kompott Äpfel und Birnen mit etwas Wasser und Zimt weich dünsten und nach Belieben pürieren. Schokostreusel und gehackte Haselnüsse über das Kompott streuen.

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	15,7 g	53,4 g	17,5 g	4,3 mg	325 µg	69,5 µg	106 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
345 mg	102 mg	3,72 mg	10,6 g

Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat mit Joghurtdressing (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Rindergulasch

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 60 ml Rapsöl
- 0,7 kg Rinderfleisch frisch oder TK
- 40 g Tomatenmark
- 0,4 l Gemüsebrühe
- 1,2 kg Paprikaschoten geputzt
- 8 g Weizenstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 0,1 kg Schmand 20 % Fett

Vollkornnudeln

- 0,9 kg Vollkornteigwaren

Kopfsalat mit Joghurtdressing

- 0,35 kg Kopfsalat geputzt
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 15 ml Olivenöl
- 5 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Petersilie frisch oder TK
- 5 g Schnittlauch frisch oder TK
- 3 g Zucker

1. Für das Gulasch Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten, Rindfleischwürfel und Tomatenmark hinzufügen und scharf anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 1 bis 1,5 Stunden köcheln lassen. Gegen Ende der Garzeit Paprikaschoten in Streifen schneiden und 5 bis 10 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und mit Stärke binden. Mit Schmand verfeinern.
2. Die Nudeln in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Kopfsalat in Stücke zupfen. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern und Zucker ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
470 kcal	15,1 g	55,2 g	27,4 g	5,61 mg	572 µg	89,4 µg	122 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
85,9 mg	112 mg	4,73 mg	12,7 g

Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gebackenes Seelachsfilet

0,75 kg Seelachs frisch oder TK
50 g Weizenmehl Type 405
1,5 Eier
0,18 kg Paniermehl
50 ml Rapsöl
Jodsalz

Kartoffelsalat

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
50 ml Weinessig
30 ml Rapsöl
15 g Senf
0,25 l Gemüsebrühe
0,15 kg Gewürzgurken
20 g Petersilie frisch
Jodsalz, Pfeffer

Fenchel-Orangen-Rohkost

0,35 kg Fenchel geputzt
0,25 kg Orangen geputzt
25 ml Essig
30 ml Traubenkernöl
25 g Walnüsse
80 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer

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

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
460 kcal	18 g	48 g	24,6 g	4,35 mg	258 µg	59,3 µg	44,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
162 mg	83,9 mg	2,63 mg	4,82 g

Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße und Parmesan, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gnocchi

1,5 kg Gnocchi TK

Blattspinat-Tomatensoße

1 Knoblauchzehe geschält
40 ml Rapsöl
0,8 kg Schältomaten
1,5 kg Blattspinat frisch oder TK
0,15 kg Schmand 20 % Fett
0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Blattsalat

0,25 kg Blattsalat geputzt
0,1 kg Karotten geschält
25 ml Balsamicoessig
30 ml Olivenöl
5 g Senf
20 g Sonnenblumenkerne
Petersilie frisch
Jodsalz, Pfeffer

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (459 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
445 kcal	16,2 g	54,3 g	18,1 g	5,4 mg	282 µg	196 µg	89,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
431 mg	138 mg	6,47 mg	7,37 g

Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis; Mandarine (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Putencurry

0,85 kg Putenbrust frisch oder TK
 50 ml Rapsöl
 0,4 l Milch 1,5 % Fett
 40 g Weizenmehl Type 405
 0,4 l Gemüsebrühe
 0,35 kg Ananas Konserve
 0,1 l Sahne 30 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer
 Curry, Kurkuma

Brokkoli

1,2 kg Brokkoli frisch oder TK

Reis

0,5 kg Reis parboiled

Mandarine

0,6 kg Mandarinen

1. Für das Putencurry Putenbrust in Stücke schneiden und in Öl anbraten. Milch mit Mehl verrühren und zusammen mit der Gemüsebrühe das Fleisch ablöschen, und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Ananas hinzufügen, mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer, Curry und Kurkuma abschmecken.
2. Für den Brokkoli diesen in wenig Salzwasser dünsten oder im Kombidämpfer garen.
3. Den Reis in Salzwasser garen.
4. Pro Person eine Mandarine austeilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (525 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
434 kcal	10,2 g	58,1 g	26 g	2,63 mg	288 µg	38,7 µg	83,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
167 mg	60,9 mg	3,63 mg	6,05 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Linseneintopf

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,4 kg Rote Linsen
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Schältomaten
- 0,4 l Kokosmilch
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- Chili, Kurkuma, Ingwer
- Jodsalz, Pfeffer

- 0,3 kg Vollkornbrötchen

Möhrensalat

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

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

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
341 kcal	10,3 g	45,3 g	15,9 g	5,37 mg	393 µg	95,7 µg	108 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
114 mg	117 mg	4,65 mg	12,2 g

Fisch (Seelachs, Kabeljau) in Tomatensoße, ZucchiniGemüse und Naturreis; Bananen mit Honigcreme (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Fisch in Tomatensoße

100 g Zwiebeln geschält
40 ml Rapsöl
1,2 kg Tomaten Konserve
Jodsalz, Pfeffer
Oregano, Thymian, Basilikum... frisch oder TK
0,75 kg Seelachs und/oder Kabeljau frisch oder TK

ZucchiniGemüse

1,2 kg Zucchini frisch oder TK
0,1 l Gemüsebrühe

Reis

0,5 kg Reis ungeschält

Bananen mit Honigcreme

0,6 kg Bananen geschält
25 ml Zitronensaft
0,6 kg Quark mind. 40 % Fett i. Tr.
40 g Honig
Zimt
20 g Mandeln

1. Für den Fisch erst die Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten. Tomaten hinzufügen, würzen und gehackte Kräuter hinzufügen. Fisch in Stücke schneiden und in der Tomatensoße garen.
2. Zucchini in Stücke schneiden und in wenig Gemüsebrühe dünsten.
3. Reis in Salzwasser garen.
4. Für das Dessert die Bananen in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und in Schälchen verteilen. Quark mit Honig und Zimt verrühren und über die Bananen gegeben. Mit Mandeln verzieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (604 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
517 kcal	14,9 g	64 g	29,5 g	4,56 mg	487 µg	53 µg	40,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
164 mg	146 mg	4,68 mg	5,7 g

Szegediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut) mit Nudeln (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gulasch

- 0,85 kg Gulasch vom Rind
- 60 ml Rapsöl
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 80 g Tomatenmark
- 2 kg Sauerkraut frisch abgetropft
- Kümmel
- 0,4 l Gemüsebrühe
- 0,2 kg Schmand 20 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Nudeln

- 0,9 kg Teigwaren

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (525 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
463 kcal	15,1 g	50,5 g	29 g	2,49 mg	145 µg	55,7 µg	19,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
153 mg	68,8 mg	4,02 mg	8,33 g

Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark (Honig-Zimtquark mit Trockenobst und Nüssen (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Schwarzwurzel-Eier-Ragout

30 ml Weinessig
0,6 kg Schwarzwurzeln geputzt
7 Eier
30 ml Rapsöl
0,1 kg Zwiebeln geschält
30 g Weizenmehl Type 1050
0,4 l Kochwasser
80 ml Milch 1,5 % Fett
80 ml Sahne 30 % Fett
5 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer
20 g Petersilie frisch oder TK

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

Kartoffeln

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

Winterquark

0,6 kg Magerquark.
0,15 l Milch 1,5 % Fett
30 g Honig
Zimt
20 g Pflaumen getrocknet
35 g Aprikosen getrocknet
10 g Rosinen
20 g Haselnuss

1. Für das Ragout 15 ml Essig mit 1l Wasser vermischen. Schwarzwurzeln in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und bis zum nächsten Zubereitungsschritt ins Essigwasser legen. In einem Topf mind. 0,5 l Wasser mit Salz und dem restlichen Essig zum Kochen bringen und darin die Gemüsestücke 15 bis 20 Minuten garen.
Eier hart kochen, pellen und sechsteln.
Schwarzwurzeln abschütten und das Kochwasser auffangen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und heißes Gemüsewasser dazugeben. Unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Milch und Sahne hinzufügen, evtl. pürieren, mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss gehackte Petersilie hinzufügen.
Schwarzwurzeln und Eier in die Soße geben.
2. Kartoffeln in Salzwasser oder im Kombidämpfer garen.
3. Für das Dessert Quark mit Milch, Honig und Zimt cremig rühren. Pflaumen und Aprikosen in kleine Stücke schneiden und mit Rosinen und gehackten Nüssen in den Quark rühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (447 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
357 kcal	11,7 g	41,3 g	19,6 g	6,11 mg	277 µg	80,5 µg	33,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
175 mg	75,7 mg	4,89 mg	14,8 g

Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, dazu Couscous; Kiwi (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Hähnchen mit Paprika und

Brokkoli

0,85 kg	Hähnchenbrustfilet frisch oder TK
40 ml	Rapsöl
0,15 kg	Zwiebeln geschält
15 g	Honig
0,12 kg	Tomatenmark
	Ingwerknolle
0,2 kg	Gemüsebrühe
0,3 kg	Paprikaschoten geputzt
0,4 kg	Brokkoli geputzt
	Jodsalz, Pfeffer
20 g	Sesam geröstet

Couscous

0,3 kg Couscous roh

Kiwi

0,5 kg Kiwis

Der zu Kügelchen geriebene Weizengrieß ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche ist ebenso nährstoffreich wie Weizen.

Couscous kann als ein herzhaftes oder süßes Gericht zubereitet werden, wobei er zum Garen nicht gekocht, sondern mit kochendem Wasser übergossen oder einem kochenden Gericht gedämpft wird.

1. Für das Hähnchen die Hähnchenbrustfilets in 20 ml Öl braten. Zwiebeln würfeln, in 20 ml Öl glasig dünsten, Honig, Tomatenmark, Ingwer und Brühe hinzufügen, würzen und pürieren. Paprika in Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen und im Kombidämpfer oder in etwas Wasser garen. Gemüse mit der Soße vermengen, mit Sesam bestreuen und zusammen mit Couscous und dem Hähnchenbrustfilet servieren.
2. Couscous mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser übergießen, bis es bedeckt ist und etwa 6 - 8 Minuten quellen lassen.
3. Pro Person eine Kiwi zum Auslöffeln bereit stellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (325 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
278 kcal	6,56 g	35 g	18,1 g	2,99 mg	192 µg	37,9 µg	74,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
92,3 mg	69,4 mg	2,69 mg	7,17 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Spaghetti

0,8 kg Vollkornspaghetti

Tomaten-Mozzarella-Soße

0,1 kg Zwiebeln geschält

1 Knoblauchzehe geschält

40 ml Olivenöl

0,8 kg Tomaten geputzt

10 g Zucker

Jodsalz, Pfeffer

Oregano und Thymian frisch oder TK

0,25 kg Mozzarella

Basilikum frisch oder TK

Kohlrabi-Gurkensalat

0,5 kg Kohlrabi geschält

0,5 kg Gurken geputzt

30 ml Rapsöl

15 ml Zitronensaft

10 g Honig

Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Dill frisch oder TK

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (390 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
405 kcal	14,5 g	51,3 g	16,5 g	2,39 mg	493 µg	70,5 µg	50,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
196 mg	115 mg	3,36 mg	10,6 g

Steckrübeneintopf mit Kasseler; Schokopudding mit Himbeersoße (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Steckrübeneintopf

0,1 kg Zwiebeln geschält
35 ml Rapsöl
0,85 kg Kasseler mager*
1 kg Steckrüben geputzt
1,5 kg Kartoffeln geschält
0,8 l Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer
Thymian frisch oder TK
0,15 kg Crème fraiche 30 % Fett

Schokopudding

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

Himbeersoße

0,25 kg Himbeeren TK
20 g Zucker

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

*Statt Kasseler können auch 0,6 kg geräucherter Tofu eingesetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (562 g) mit Kasseler:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
430 kcal	12,7 g	54 g	23,1 g	1,45 mg	589 µg	50,8 µg	50,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
232 mg	84,5 mg	3,49 mg	6,04 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (563 g) mit Tofu:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
419 kcal	13,1 g	55,1 g	18,3 g	7,29 mg	202 µg	58,1 µg	50,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
318 mg	107 mg	3,94 mg	6,85 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Schollenfilet

0,75 kg Schollenfilet frisch oder TK
 40 ml Rapsöl
 0,4 l Orangensaft
 0,4 l Sahne 30 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Reis

0,6 kg Reis parboiled

Feldsalat

0,35 kg Feldsalat geputzt
 0,25 kg Paprikaschoten geputzt
 10 g Senf
 25 ml Balsamicoessig
 30 ml Olivenöl
 Jodsalz, Pfeffer

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (391 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
489 kcal	21,5 g	55,1 g	18 g	2,93 mg	299 µg	81,8 µg	50,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
117 mg	50,1 mg	3,43 mg	2,2 g

Hühnerfrikassee mit Naturreis und buntem Salatteller (Blattsalat, Mais, Möhren) (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Hühnerfrikassee

- 0,7 kg Hühnerfleisch frisch oder TK (Brust, Schnitzel)
- Lorbeerblatt
- 0,4 l Wasser
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 20 g Maisstärke
- 7 g Hühnerbrühe gekörnt
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,25 l Sahne 30 % Fett
- 25 g Kapern Konserve abgetropft
- Estragon frisch oder TK

Naturreis

- 0,5 kg Reis ungeschält

Bunter Salat

- 0,3 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,15 kg Karotten geputzt
- 0,1 kg Mais Konserve
- 25 ml Zitronensaft
- 25 ml Rapsöl
- Petersilie frisch
- Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Hühnerfrikassee Wasser mit Lorbeer aufkochen lassen und das Fleisch darin etwa 10 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Milch mit Stärke verrühren und in das Wasser geben, aufkochen lassen und mit gekörnter Brühe, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Sahne verfeinern und Kapern, Fleisch und Estragon hinzugeben.
3. Reis in Salzwasser garen und zum Hühnerfrikassee reichen.
4. Für den bunten Salat Eisbergsalat in Streifen schneiden, Karotten raspeln und Mais abtropfen. Aus Zitronensaft, Öl, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (373 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
384 kcal	14,3 g	46,1 g	17,3 g	1,44 mg	212 µg	40,8 µg	7,19 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
105 mg	88,3 mg	2,5 mg	2,48 g

Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeerdessert mit Butterkeks (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Reis

0,12 kg Reis parboiled

Pastinaken-Kokos-Suppe

0,4 kg Pastinaken geputzt
0,3 kg Kartoffeln geschält
0,15 kg Äpfel geschält
80 kg Zwiebeln geschält
1 Knoblauchzehe geschält
50 ml Rapsöl
Kurkuma, Curry
1,2 l Gemüsebrühe
0,25 l Kokosmilch
Jodsalz, Pfeffer
Petersilie frisch oder TK

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

Heidelbeerdessert

0,6 kg Joghurt 1,5 % Fett
50 g Zucker
10 g Vanillezucker
0,15 kg Schlagsahne 30% Fett
0,6 kg Heidelbeeren TK
50 g Zucker weiß
0,1 kg Butterkekse

1. Den Reis kochen.
2. Die Pastinaken, Kartoffeln und Äpfel in Stücke schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie hacken. Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kartoffeln und Pastinaken dazugeben und mit Kurkuma und Curry würzen. Dann Gemüsebrühe und Äpfel hinzufügen und etwa 40 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Kokosmilch verfeinern. Nochmals mit Salz, Pfeffer abschmecken, den Reis und die gehackte Petersilie dazugeben.
3. Für den Nachtisch Joghurt mit Zucker und Vanillezucker süßen. Sahne steif schlagen und unterrühren. Heidelbeeren mit dem restlichen Zucker süßen. Joghurtcreme und Heidelbeeren abwechselnd schichten. Zum Abschluss einen Butterkekse dazugeben/hineinstecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (431 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
353 kcal	12,8 g	50,9 g	6,77 g	2,72 mg	111 µg	41,4 µg	27,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
129 mg	44,3 mg	1,67 mg	5,46 g

Spinat-Lachs-Lasagne (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Spinat-Lachs-Lasagne

- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Rapsöl
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 0,8 l Gemüsebrühe
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,75 kg Lachs frisch oder TK
- 1,5 kg Blattspinat TK
- 0,8 kg Lasagneplatten
- 0,25 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % F.i.Tr.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (536 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
531 kcal	21,4 g	49,1 g	34 g	4,74 mg	252 µg	204 µg	56,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
436 mg	148 mg	5,82 mg	6,16 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Schnitzel

0,85 kg Schweineschnitzel paniert TK*
60 ml Rapsöl

Erbsen-Möhrengemüse

0,8 kg Erbsen grün TK
0,8 kg Karotten TK
20 ml Rapsöl
Jodsalz

Kartoffelpüree

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

Stückobst

1 kg Äpfel

1. Für das Schnitzel diese auftauen und in Öl braten.
2. Erbsen und Möhren in wenig Wasser dünsten, salzen und Öl verfeinern.
3. Kartoffeln garen. Noch heiß mit Milch und Butter stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Pro Person ein Apfel bereit stellen.

*Statt Schweineschnitzel kann dieselbe Menge Putenschnitzel verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (500 g) mit Schweineschnitzel:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
456 kcal	13,5 g	61,7 g	20,2 g	2,8 mg	737 µg	94,8 µg	46,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
98,5 mg	85,8 mg	3,5 mg	11,4 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (500 g) mit Putenschnitzel:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
511 kcal	17,6 g	66,5 g	19,8 g	2,87 mg	419 µg	97,8 µg	46,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
95,5 mg	83,4 mg	3,5 mg	11,6 g

Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree) mit Joghurt-Kräutersoße, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Grünkern-Gemüsefrikadelle

0,2 kg Karotten geschält
0,1 kg Porree geputzt
20 ml Rapsöl
0,3 kg Grünkern geschrotet
1,2 l Gemüsebrühe,
60 g Mandeln gehackt
5 Eier
0,2 kg Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer
30 ml Rapsöl

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

Joghurt-Kräutersoße

0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
10 ml Zitronensaft
Petersilie und Schnittlauch frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer

Nudeln

0,6 kg Teigwaren

Chinakohlsalat

0,3 kg Chinakohl geputzt
0,15 kg Grapefruit geputzt
5 g Senf
20 ml Kräuteressig
20 ml Rapsöl
Kräuter, Jodsalz, Pfeffer

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

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
526 kcal	21,8 g	59,2 g	22 g	4,11 mg	229 µg	83 µg	21,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
310 mg	100 mg	3,15 mg	7,75 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
Gesamt	20 Tage	9608	8688	36373	302	1034	429	76	7	1625	1202	3957	1907	76	160
1. Woche	5 Tage	2477	2242	9386	82	258	112	24	2	399	444	921	510	18	46
Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln	1	480	470	1968	15	55	27	6	1	89	122	86	112	5	13
Gemüsebulgur mit Feta; Knusper-Orangenjoghurt	1	519	498	2083	19	61	19	4		114	93	231	136	4	11
Kartoffel-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße; Apfel-Birnenkompott	1	405	460	1925	18	48	25	4		59	45	162	84	3	5
Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat	1	569	430	1802	16	53	18	4		70	107	345	102	4	11
Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost	1	504	384	1608	14	40	23	5		66	79	97	77	3	7
2. Woche	5 Tage	2711	2199	9206	67	272	118	21	2	439	340	1029	531	24	40
Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße, Blattsalat mit Karotten	1	459	445	1862	16	54	18	5		196	89	431	138	7	7
Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis; Mandarine	1	525	434	1818	10	58	26	3		39	84	168	61	4	6
Roter Linseneintopf mit Paprika und Brötchen, Möhrensalat	1	599	341	1426	10	45	16	5		96	108	114	117	5	12
Fisch in Tomatensoße, Zucchini, Naturreis, Bananen mit Honigcreme	1	604	517	2163	15	64	30	5	1	53	41	164	146	5	6
Szegediner Gulasch mit Nudeln	1	525	463	1937	15	51	29	3		56	19	153	69	4	8
3. Woche	5 Tage	2125	1997	8362	70	237	99	16	2	324	259	930	399	18	41
Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark	1	447	357	1496	12	41	20	6		81	34	175	76	5	15
Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, Couscous	1	325	278	1164	7	35	18	3		38	74	92	69	3	7
Spaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße; Kohlrabi-Gurkensalat	1	400	443	1853	17	51	20	3	1	73	50	313	119	3	11
Steckrübeneintopf mit Kasseler; Schokopudding mit Himbeersoße	1	562	430	1801	13	54	23	2	1	51	50	232	85	4	6
Schollenfilet in Orangensoße, Reis und Feldsalat mit Paprika	1	391	489	2048	22	55	18	3		82	50	117	50	3	2
4. Woche	5 Tage	2295	2250	9419	84	267	100	16	2	464	159	1078	467	17	33
Hühnerfrikassee mit Vollkornreis, bunter Salat mit Mais und Möhren	1	373	384	1609	14	46	17	1		41	7	105	88	3	3
Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeerdessert	1	431	353	1476	13	51	7	3		41	28	129	44	2	6
Spinat-Lachs-Lasagne	1	536	531	2222	21	49	34	5		204	57	436	148	6	6
Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree	1	500	456	1909	14	62	20	3	1	95	46	99	86	4	11
Grünkernfrikadelle mit Joghurtsoße, Chinakohlsalat	1	456	526	2203	22	59	22	4		83	21	310	100	3	8
Aus dem Verzehr:	20 Tage	9608	8688	36373	302	1034	429	76	7	1625	1202	3957	1907	76	160