

# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 1**

**- Primarstufe -**



**Schule + Essen = Note**

**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
Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat (Weißkohl, Tomate, Gurke, Eisbergsalat), Joghurt- und scharfer Tomatensoße; Vanillepudding mit Himbeeren .....	3
Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis; Beerenjoghurt.....	5
Spaghetti Bolognese (Vollkornspaghetti mit Hackfleischsoße), Blattsalat mit Karottenraspeln .....	6
Seelachsfilet mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße; Apfelkompott	7
Champignonrisotto; Quarkauflauf mit Erdbeeren.....	8
Schweinekotelett mit Erbsen-Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln; Melone .....	9
Lachs aus dem Ofen mit Polenta, Brokkoli und Kräutersoße; Vanilleeis .....	10
Frikadellen mit Kartoffelpüree und Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat .....	11
Vollkornnudeln mit italienischem Pesto und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; Erdbeerjoghurt.....	12
Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Backpflaumen, Karotten, Knollensellerie, Porree, Kartoffeln) und Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing .....	13
Rindergemüsegulasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini) mit Kartoffeln und griechischem Salat; Rhabarberkompott.....	14
Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet) mit Naturreis und Gemüse (Brokkoli, Champignons, Sojasprossen in Sojasoße); marinierte Ananas.....	16
Hähnchenbrustfilet gebraten mit süß-saurem Dip, Pommes Frites und Paprikagemüse; Obstsalat (Melone, Apfel, Kiwi) .....	17
Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße; Apfel-Orangen-Möhren-Drink .....	18
Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing .....	19
Paprikaschote mit einer Füllung aus Rinderhackfleisch und Naturreis in Tomatensoße; Schokoladenjoghurt .....	20
Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen; Milchreis mit Kirschen .....	21
Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark und Karotten-Apfel-Salat.....	22
Spinatlasagne; Kiwi .....	23
Westernpfanne (Rindfleisch, Kartoffeln, grüne Bohnen) mit Sauerrahmsoße und buntem Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Mais, Apfel) .....	24
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe .....	25



## Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

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

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Döner

0,6 kg Putenbrust frisch  
60 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß  
0,83 kg Weizenfladenbrot  
0,2 kg Weißkohl geputzt  
0,3 kg Tomaten geputzt  
0,3 kg Gurken  
100 g Eisbergsalat geputzt

### Joghurtsoße

0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett  
30 g Kräuter nach Wahl frisch oder TK  
Jodsalz, Pfeffer

### Tomatensoße

20 ml Rapsöl  
70 g Zwiebeln geschält  
0,35 kg Tomaten passiert  
Jodsalz, Cayennepfeffer

### Vanillepudding

80 g Vanillepuddingpulver  
50 g Zucker  
1 l Milch 1,5 % Fett  
0,15 kg Himbeeren frisch oder TK

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

**Wird eine große Anzahl SchülerInnen gepflegt, ist es praktikabler die einzelnen Zutaten zum selber Befüllen auf Teller anzurichten.**

5. Für den Vanillepudding das Vanillepuddingpulver mit dem Zucker vermengen und mit etwas Milch anrühren. Die restliche Milch aufkochen und das angerührte Puddingpulver einrühren. Himbeeren auf den in die Schälchen abgefüllten Vanillepudding geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (429 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
514 kcal	15,1 g	67,3 g	25,5 g	4,9 mg	279 µg	88,2 µg	44,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
269 mg	82,4 mg	2,72 mg	6,54 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Chili sin Carne

0,2 kg Sojafleischzubereitung, Trockenprodukt  
 0,7 l Gemüsebrühe  
 0,2 kg Zwiebeln geschält  
 0,7 kg Paprikaschoten rot geputzt  
 0,6 kg Kidneybohnen, Konserve  
 0,4 kg Mais TK  
 60 ml Rapsöl  
 1,5 kg Schältomaten, Konserve  
 Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer,  
 Kreuzkümmel, Oregano frisch

### Naturreis

0,3 kg Reis ungeschält

### Beerenjoghurt

0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett  
 30 g Zucker  
 10 g Vanillezucker  
 0,13 kg Beerenobst frisch oder TK

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (617 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
416 kcal	9,86 g	59,2 g	20,5 g	4,99 mg	400 µg	114 µg	102 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
214 mg	146 mg	5,39 mg	12,1 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Spaghetti

0,6 kg Vollkornspaghetti

### Bolognese

0,56 kg Schweinehackfleisch\* frisch  
 100 g Zwiebeln geschält  
 0,5 kg Paprikaschoten geputzt  
 20 ml Rapsöl  
 1,5 kg Schältomaten  
 10 g Zucker  
 Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika,  
 Thymian, Majoran, Oregano frisch

### Blattsalat

0,2 kg Blattsalate geputzt  
 0,1 kg Karotten geschält  
 20 ml Balsamicoessig  
 30 ml Olivenöl  
 5 g Senf  
 Jodsalz, Pfeffer  
 20 g Petersilie

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

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (415 g) mit **Schweinehackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
414 kcal	18 g	41,9 g	20,5 g	4,25 mg	699 µg	54,4 µg	75,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
105 mg	97,8 mg	4,06 mg	10,1 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (415 g) mit **Rinderhackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
384 kcal	14,1 g	41,9 g	21,5 g	4,21 mg	454 µg	54,4 µg	75,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
105 mg	96,2 mg	4,64 mg	10,1 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Seelachsfilet

0,75 kg Seelachsfilet frisch oder TK  
70 g Weizenmehl Type 1050  
40 ml Rapsöl  
Jodsalz

### Blumenkohl

1,2 kg Blumenkohl geputzt  
30 ml Rapsöl  
0,2 l Gemüsebrühe  
Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

### Kartoffeln

1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält  
Jodsalz

### Basilikumsoße

100 g Zwiebeln geschält  
30 ml Rapsöl  
30 g Weizenmehl Type 1050  
0,7 l Milch 1,5 % Fett  
20 g Basilikum frisch  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Apfelkompott

1 kg Äpfel

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (555 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
415 kcal	14 g	49,2 g	21,6 g	3,14 mg	331 µg	70,5 µg	82,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
146 mg	87,3 mg	2,97 mg	7,89 g



## Champignonrisotto; Quarkauflauf mit Erdbeeren

(Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Champignonrisotto

- 50 g Zwiebeln geschält
- 30 g Butter
- 0,4 kg Reis parboiled
- 1,3 l Gemüsebrühe
- 0,8 kg Champignons geputzt
- 100 g Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr
- Jodsalz, Pfeffer
- 30 g Küchenkräuter frisch oder TK  
(z.B. Salbei, Majoran, Thymian)

### Quarkauflauf

- 2 Eier
- 0,5 kg Magerquark
- 50 g Weichweizengrieß
- 70 g Zucker
- Zimt
- 20 ml Rapsöl
- 0,5 kg Erdbeeren frisch

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (482 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
348 kcal	9,01 g	46,3 g	19 g	1,06 mg	214 µg	62 µg	37 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
213 mg	41,9 mg	3,26 mg	3,68 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Schweinekotelett

1,1 kg Schweinekotelett\* frisch  
50 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer

### Erbsen-Möhrengemüse

0,3 kg Erbsen TK  
1 kg Karotten geschält  
30 g Weizenmehl Type 1050  
30 g Margarine  
0,7 l Milch 1,5 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Petersilienkartoffeln

1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält  
15 g Petersilie frisch

### Melone

1 kg Melone

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

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (542 g) mit **Schweinekotelett**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
471 kcal	14,2 g	51,9 g	32,3 g	2,1 mg	782 µg	88 µg	65,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
164 mg	94,2 mg	4,57 mg	7,67 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (542 g) mit **Kalbskotelett**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
477 kcal	16 g	51,9 g	29,8 g	1,92 mg	408 µg	96,5 µg	65,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
164 mg	94,2 mg	4,95 mg	7,67 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Lachs

0,85 kg Lachsfilet frisch oder TK  
20 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer

### Polenta

0,6 l Wasser  
0,15 kg Maisgrieß  
Jodsalz  
25 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr

### Brokkoli

1 kg Brokkoli geputzt

### Kräutersoße

100 g Zwiebeln geschält  
30 g Margarine  
30 g Weizenmehl Type 405  
0,25 l Gemüsebrühe  
0,25 l Milch 1,5 % Fett  
0,15 l Sahne 30 % Fett  
30 g Küchenkräuter frisch oder TK  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Eiscreme

0,6 kg Vanilleeis

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (386 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
369 kcal	17,5 g	29,8 g	22,8 g	1,8 mg	216 µg	68,7 µg	80,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
233 mg	53,4 mg	2,31 mg	4,39 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Frikadellen

- 0,6 kg Rinder-Hackfleisch frisch
- 2 Altbackene Brötchen
- 2 Eier
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 20 g Senf
- 20 g Tomatenketchup
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika

### Kartoffelpüree

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

### Kohlrabi

- 1 kg Kohlrabi geputzt

### Soße

- 60 g Bratensoße, Trockenpulver
- 0,6 l Trinkwasser

### Rote Beete-Apfel-Salat

- 0,55 kg Rote Beete geputzt
- 0,55 kg Äpfel geputzt
- 30 ml Essig
- 15 g Honig
- 15 ml Walnussöl
- 15 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

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

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
436 kcal	15 g	51,9 g	21,6 g	1,73 mg	433 µg	124 µg	84,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
146 mg	114 mg	4,51 mg	6,85 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Vollkornnudeln

0,65 kg Vollkornteigwaren

### Pesto

80g Italienische Kräutermischung TK  
40 g Parmesan mind.30 % Fett i.Tr.  
0,12 l Olivenöl

### Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping

50 g Rucola geputzt  
0,5 kg Cocktailtomaten geputzt  
40 g Parmesan mind.30 % Fett i.Tr

### Erdbeerjoghurt

1 kg Joghurt 1,5 % Fett  
0,65 kg Erdbeeren geputzt  
40 g Zucker  
60 g Haferflocken

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Für das Pesto die Kräuter mit dem geriebenen Parmesan und dem Olivenöl fein pürieren.
3. Die Vollkornnudeln heiß mit dem Pesto (nach Bedarf 1-2 EL von dem heißen Nudelwasser zugeben) vermengen, mit Rucola und Tomaten anrichten und mit dem restlichen gehobelten Parmesan bestreuen.
4. Für den Erdbeerjoghurt die Hälfte der Erdbeeren pürieren und die andere Hälfte halbieren. Den Joghurt mit Zucker und den pürierten Erdbeeren glattrühren, anschließend die Haferflocken und die restlichen Erdbeeren unterheben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (388 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
443 kcal	17,9 g	52,5 g	16,3 g	2,37 mg	466 µg	90,7 µg	56,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
260 g	97,7 mg	2,98 mg	9,65 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Linseneintopf

- 0,4 kg Linsen getrocknet
- 2 l Wasser zum Einweichen
- 0,25 kg Backpflaumen
- 0,4 l Wasser zum Einweichen
- 2 l Gemüsebrühe
- 0,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,4 kg Karotten geschält
- 0,3 kg Knollensellerie geputzt
- 0,15 kg Porree geputzt
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 7 g Petersilie frisch
- Thymian frisch
- 10 g Gekörnte Brühe
- 50 ml Weinessig
- Jodsalz, Pfeffer

### Blattsalat

- 0,2 kg Blattsalat nach Wahl geputzt
- 35 ml Rapsöl
- 15 ml Zitronensaft
- 7 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 g Kürbiskerne
- 20 g Sonnenblumenkerne

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (739 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
329 kcal	6,31 g	50,5 g	15,4 g	3,65 mg	333 µg	77 µg	23,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
121 mg	101 mg	5,4 mg	13,5 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Rindergulasch

0,75 kg Rindergulasch frisch  
0,2 kg Zwiebeln geschält  
30 ml Rapsöl  
2 l Gemüsebrühe  
0,5 kg Champignons geputzt  
0,8 kg Zucchini geputzt  
70 g Weizenstärke  
Thymian, frisch  
Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

### Kartoffeln

1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Griechischer Salat

0,15 kg Eisbergsalat geputzt  
0,2 kg Paprikaschoten geputzt  
0,2 kg Tomaten geputzt  
40 g Oliven  
70 g Zwiebeln geschält  
0,15 kg Feta  
30 ml Essig  
30 ml Olivenöl  
Jodsalz, Pfeffer

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

### Rhabarberkompott

0,7 kg Rhabarber geputzt  
0,2 l Kirschsafte (Süßkirsche)  
0,12 kg Zucker  
10 g Vanillezucker  
15 g Maisstärke

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (758 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
455 kcal	14,4 g	52,6 g	26,3 g	3,04 mg	383 µg	66,6 µg	71,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
165 mg	88,3 mg	5,72 mg	7,87 g



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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Wirsingfischroulade

0,7 kg Wirsing geputzt  
0,9 kg Seelachsfilet frisch oder TK  
20 ml Zitronensaft  
Jodsalz, Pfeffer

### Reis

0,5 kg Reis ungeschält

### Gemüse

0,5 kg Brokkoli geputzt  
0,3 kg Champignons geputzt  
40 ml Rapsöl  
0,15 l Gemüsebrühe  
50 ml Sojasoße  
30 g Weizenstärke  
100 g Sojasprossen geputzt  
Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

### Marinierte Ananas

1 kg Ananas geputzt  
30 g Butter  
50 g Honig  
2 g Ingwer frisch

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (522 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
455 kcal	10,4 g	63,6 g	25,1 g	4,23 mg	363 µg	61 µg	70,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
119 mg	125 mg	3,92 mg	7,39 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Hähnchenbrustfilets

0,7 kg Hähnchenbrustfilet frisch oder TK  
Jodsalz , Pfeffer  
30 ml Rapsöl

### Dip

70 g Zucker  
80 ml Essig  
0,5 kg Schältomaten  
Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

### Pommes Frites

0,7 kg Backofen-Pommes Frites  
25 ml Rapsöl  
Jodsalz, Paprika edelsüß

### Paprikagemüse

1 kg Paprikaschoten geputzt  
150 g Zwiebeln geschält  
30 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer

### Obstsalat

0,25 kg Zuckermelone geputzt  
0,25 kg Äpfel geputzt  
0,25 kg Kiwis geschält  
25 ml Orangensaft

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (386 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
353 kcal	15,8 g	34,3 g	16,9 g	5,71 mg	180 µg	78,2 µg	140 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
53,9 mg	58,7 mg	2,28 mg	5,54 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Kartoffelauflauf

2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
0,9 kg Brokkoli geputzt  
0,4 kg Tomaten geputzt  
0,1 kg Zwiebeln geschält

### Béchamelsoße

40 ml Rapsöl  
40 g Weizenmehl Type 405  
0,4 l Wasser  
0,4 l Milch 1,5 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss  
0,2 kg Käse 45 % Fett .i.Tr.

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

### Apfel-Orange-Möhren-Drink

0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett  
0,3 l Apfelsaft  
0,3 l Orangensaft  
0,3 l Möhrensaft  
15 ml Kürbiskernöl

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

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
411 kcal	13,2 g	53,1 g	17,4 g	2,37 mg	332 µg	78,4 µg	123 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
375 mg	97,1 mg	3,25 mg	6,65 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Arme-Ritter-Auflauf

0,6 kg altbackene Vollkornbrötchen oder Vollkorntoast  
 0,7 kg Magerquark  
 0,35 l Milch 1,5 % Fett  
 7 Eier  
 90 g Zucker  
 30 g Vanillezucker  
 Zimt  
 30 g Rosinen  
 20 g Mandelblätter  
 30 g Butter  
 0,8 kg Apfelmus

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

### Orangen-Feldsalat

0,5 kg Orangen geschält  
 100 g Zwiebeln geschält  
 0,2 kg Feldsalat geputzt  
 20 ml Walnussöl  
 20 ml Obstessig  
 5 g Zucker  
 Jodsalz, Pfeffer

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (389 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
434 kcal	11,1 g	59,4 g	21,9 g	2,55 mg	315 µg	92,2 µg	35,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
190 mg	91,7 mg	3,89 mg	7,19 g

## Paprikaschote mit einer Füllung aus Rinderhackfleisch und Naturreis in Tomatensoße; Schokoladenjoghurt (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Paprikaschote

0,6 kg Reis ungeschält  
1,5 kg Paprikaschoten frisch geputzt  
0,7 kg Rinderhackfleisch frisch  
0,15 kg Quark 20 % Fett i.Tr  
100 g Zwiebeln geschält  
30 g Senf  
30 g Tomatenketchup  
8 g Bärlauch frisch  
Jodsalz ,Pfeffer ,Rosenpaprika

### Tomatensoße

100 g Zwiebeln geschält  
20 ml Rapsöl  
0,7 kg Tomaten passiert  
Basilikum, Majoran, Oregano frisch oder TK  
3 g Zucker  
Jodsalz , Pfeffer

### Schokoladenjoghurt

0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett  
40 g Zucker  
50 g Kakaotränkepulver  
30 g Schokoladenstreusel

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (581 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
580 kcal	16,1 g	77,5 g	29,4 g	9,05 mg	463 µg	121 µg	172 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
195 mg	167 mg	6,37 mg	7,79 g

## Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen; Milchreis mit Kirschen

(Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Spargelsuppe

50 ml Rapsöl  
 50 g Weizenmehl Type 405  
 0,7 kg Spargel frisch geschält  
 50 g Zwiebeln geschält  
 1,5 l Gemüsebrühe  
 0,2 l Sahne 10 % Fett  
 15 g Maisstärke  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Kartoffel-Käse-Klößchen

0,4 kg Kartoffeln mehligkochend geschält  
 40 g Weizenmehl Type 1050  
 0,1 kg Schnittkäse 45 %Fett i.Tr.  
 5 g Maisstärke  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat  
 1,5 Eier

### Kirschmilchreis

0,2 kg Rundkornreis  
 1 l Milch 1,5 % Fett  
 0,3 kg Kirschen frisch oder TK  
 60 g Zucker  
 Zimt

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (479 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
358 kcal	13 g	46,6 g	12,9 g	3,01 mg	185 µg	82,7 µg	23,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
275 mg	55,1 mg	1,83 mg	3,12 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Fischburger

0,4 kg Roggenbrötchen  
40 ml Rapsöl  
0,5 kg Makrelenfilets frisch oder Sardinenfilets  
40 g Tomatenketchup  
30 g Remoulade 50 % Fett  
100 g Tomaten geputzt  
100 g Gewürzgurken  
40 g Blattsalat geputzt

### Kartoffelecken

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
30 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

### Kräuterquark

0,6 kg Quark 20 % Fett i.Tr.  
Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß  
Küchenkräuter frisch oder TK

### Karotten-Apfel-Salat

0,3 kg Karotten geschält  
80 g Äpfel geputzt  
5 ml Zitronensaft  
15 ml Essig  
15 ml Rapsöl  
70 g Joghurt 1,5 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (350 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
461 kcal	19,7 g	45,9 g	23,5 g	3,06 mg	304 µg	37,2 µg	23,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
147 mg	74,7 mg	3,07 mg	5,35 g

## Spinatlasagne; Kiwi

(Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Tomatensoße

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

### Béchamelsoße

40 g Butter  
40 g Weizenmehl Type 1050  
0,8 l Milch 1,5 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Spinatlasagne

0,1 kg Zwiebeln geschält  
15 ml Rapsöl  
1,5 kg Blattspinat frisch oder TK  
Jodsalz, Pfeffer  
0,2 kg Feta  
0,5 kg Lasagneplatten  
100 g Schnittkäse 45 % Fett i.Tr.

### Kiwi

0,5 kg Kiwi

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (541 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
476 kcal	16,5 g	54,8 g	24,2 g	8,99 mg	450 µg	246 µg	108 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
530 mg	198 mg	8,37 mg	10,4 g



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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Westernpfanne

0,6 kg Rinderkochfleisch, z.B. Rinderbug  
1,6 kg Kartoffeln festkochend  
20 ml Rapsöl  
0,8 kg Grüne Bohnen TK  
Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer

### Sauerrahmsoße

0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett  
0,6 kg Quark 20 % Fett i.Tr.  
5 g Zucker  
40 g Küchenkräuter frisch oder TK  
Jodsalz, Pfeffer, Küchenkräuter frisch oder TK

### Salatteller

0,2 kg Blattsalat geputzt  
0,3 kg Karotten geschält  
0,5 kg Tomaten geputzt  
0,3 kg Mais Konserve  
0,3 kg Äpfel geputzt  
40 ml Rapsöl  
40 ml Essig  
3 g Zucker  
Jodsalz, Pfeffer  
25 g Walnüsse

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

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
451 kcal	19,9 g	39,2 g	27 g	3,22 mg	301 µg	87,6 µg	52,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
174 mg	86,3 mg	4,11 mg	7,06 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>10241</b>	<b>8589</b> <b>35962</b>	<b>287</b>	<b>1027</b>	<b>440</b>	<b>75</b>	<b>7</b>	<b>1788</b>	<b>1473</b>	<b>4094</b>	<b>1957</b>	<b>81</b>	<b>151</b>
<b>1. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2498</b>	<b>2107</b> <b>8823</b>	<b>66</b>	<b>264</b>	<b>107</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>389</b>	<b>342</b>	<b>947</b>	<b>455</b>	<b>18</b>	<b>40</b>
Döner; Vanillepudding mit Himbeeren	1	429	514 2153	15	67	26	5		88	44	269	82	3	7
Chili sin Carne, Naturreis, Beerenjoghurt	1	617	416 1740	10	59	21	5		114	102	214	146	5	12
Spaghetti Bolognese, Blattsalat mit Karottenraspeln	1	415	414 1735	18	42	21	4	1	54	75	105	98	4	10
Seelachsfilet, Blumenkohl, Kartoffeln, Apfelkompott	1	555	415 1738	14	49	22	3		71	83	146	87	3	8
Champignonrisotto; Quarkauflauf mit Erdbeeren	1	482	348 1457	9	46	19	1		62	37	213	42	3	4
<b>2. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2591</b>	<b>2048</b> <b>8575</b>	<b>71</b>	<b>237</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>448</b>	<b>311</b>	<b>924</b>	<b>460</b>	<b>20</b>	<b>42</b>
Kotelett, Erbsen-Möhren-Gemüse, Kartoffeln, Melone	1	542	471 1972	14	52	32	2	1	88	65	164	94	5	8
Lachs, Polenta, Brokkoli, Vanilleeis	1	386	369 1545	18	30	23	2		69	81	233	53	2	4
Frikadellen, Kartoffelpüree, Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Sal	1	536	436 1825	15	52	22	2		124	84	146	114	5	7
Vollkornnudeln mit Pesto, Erdbeerjoghurt	1	388	443 1855	18	53	16	2	1	91	57	260	98	3	10
Vegetarischer Linseneintopf, Blattsalat	1	739	329 1378	6	51	15	4		77	24	121	101	5	14
<b>3. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2666</b>	<b>2108</b> <b>8826</b>	<b>65</b>	<b>263</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>376</b>	<b>440</b>	<b>903</b>	<b>461</b>	<b>19</b>	<b>35</b>
Rindergemüseglasch, Kartoffeln, griech. Salat, Rhabarberkompott	1	758	455 1907	14	53	26	3		67	71	165	88	6	8
Wirsingfischrolade, Naturreis, Gemüse, marinierte Ananas	1	522	455 1904	10	64	25	4		61	70	119	125	4	7
Hähnchenbrustfilet, Dip, Pommes, Paprika, Obstsalat	1	386	353 1479	16	34	17	6		78	140	54	59	2	6
Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf, Apfel-Orangen-Möhren-Drink	1	613	411 1722	13	53	17	2		78	123	375	97	3	7
Arme-Ritter-Auflauf, Feldsalat	1	389	434 1815	11	59	22	3		92	36	190	92	4	7
<b>4. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2487</b>	<b>2326</b> <b>9739</b>	<b>85</b>	<b>264</b>	<b>117</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>575</b>	<b>381</b>	<b>1320</b>	<b>581</b>	<b>24</b>	<b>34</b>
Gefüllte Paprikaschote, Schokoladenjoghurt	1	581	580 2428	16	78	29	9	1	121	172	195	167	6	8
Spargelsuppe mit Klößchen, Milchreis mit Kirschen	1	479	358 1500	13	47	13	3		83	24	275	55	2	3
Fischburger, Kartoffelecken, Kräuterquark, Karotten-Apfel-Salat	1	350	461 1928	20	46	24	3		37	24	147	75	3	5
Spinatlasagne, Kiwi	1	541	476 1995	17	55	24	9	1	246	108	530	198	8	10
Westernpfanne mit Sauerrahmsoße und Salateller	1	537	451 1887	20	39	27	3		88	53	174	86	4	7
<b>Aus dem Verzehr:</b>	<b>20</b>	<b>10241</b>	<b>8589</b> <b>35962</b>	<b>287</b>	<b>1027</b>	<b>440</b>	<b>75</b>	<b>7</b>	<b>1788</b>	<b>1473</b>	<b>4094</b>	<b>1957</b>	<b>81</b>	<b>151</b>

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

