

**Nährstoffoptimierter
ovo-lacto-vegetarischer
Vierwochenspeiseplan**  **Nr. 1** 
- Primarstufe -



www.schuleplussessen.de

Stand: Januar 2021

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

Inhalt

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan	2
Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan	2
Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Vollkornreis	3
Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen	4
Käsespätzle (Emmentaler), Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing	5
Asiatische Gemüsepfanne (Pilze, Brokkoli, Paprika) mit Tofu und Kartoffeln; Beerenjoghurt mit Mandeln	6
Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen; Aprikose	7
Vegetarische Walnussbolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti; Erdbeerjoghurt mit Haferflocken	8
Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Tomatensalat mit Mozzarella	9
Gemüseintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln; Kiwi	10
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch) mit Senfcreme	11
Chinapfanne (Paprika, Champignons, Kichererbsen) mit gebratenem Reis, Grüner Salat mit Joghurtdressing	12
Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat mit Feta	13
Großer Salatteller (Blattsalate) mit Essig-Öl-Dressing mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; Vanillemilchmix	14
Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, dazu Kartoffelpüree	15
Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus; Orangen-Feldsalat mit Kürbiskernen	16
Mangold-Nudelaufbau mit Karotten und Erbsen; Mandarine	17
Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree, Leinsamen) mit Tzatziki (Joghurt, Magerquark, Gurken) und Vollkorn-Penne	18
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln	19
Zucchini-Salat mit Sonnenblumenkernen; Hirse-aufbau mit Äpfeln, Sesam und Mandeln	20
Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat;	21
Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta); Kiwi	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für die Primarstufe	23

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

Übersicht Vierwochenspeiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Chili sin Carne (Paprika, Sojafleisch, Kidneybohnen) mit Vollkornreis	Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen	Käsespätzle (Emmentaler) - Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing	Asiatische Gemüsepfanne (Pilze, Brokkoli, Paprika) mit Tofu und Kartoffeln - Beerenjoghurt mit Mandeln	Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen - Aprikose
Woche 2	Vegetarische Walnuss Bolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti - Erdbeeryoghurt mit Haferflocken	Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln - Tomatensalat mit Mozzarella	Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomaten, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln - Kiwi	Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch)	Chinapfanne (Paprika, Kichererbsen, Champignons) mit gebratenem Reis, - Grüner Salat mit Joghurdressing
Woche 3	Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark - Roter Linsensalat (Rote Linsen, Paprika, Feta)	Großer Salatteller (Blattsalate mit Kernmix) mit Essig-Öl-Dressing mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen - Vanillemilchmix	Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta dazu Kartoffelpüree	Armer-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) - Orangen-Feldsalat mit Kürbiskernen	Mangold-Nudelaufwurf (Karotte, Erbsen) - Mandarine
Woche 4	Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki (Joghurt, Magerquark, Gurken) und Vollkorn-Penne	Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln	Zucchini Salat mit Sonnenblumenkernen - Hirseauflauf mit Äpfeln, Sesam und Mandeln	Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat - Johannisbeer-Joghurtquark mit Mandeln	Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta) - Kiwi

Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Vollkornreis

(Woche 1; Tag 1)

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
- 0,35 kg Kidneybohnen, Konserve
- 0,35 kg Mais TK
- 60 ml Rapsöl
- 1,5 kg Schältomaten, Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano frisch

Naturreis

- 0,3 kg Naturreis

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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (497 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
362 kcal	9,3 g	57,9	15,8	4,8 mg	0,4 mg	101 µg	99,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
110 mg	124 mg	4,4 mg	10,2 g

Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Backofengemüse

0,8 kg Paprikaschoten geputzt
0,8 kg Zucchini geputzt
3 Zehen Knoblauch geschält
40 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
Oregano frisch, Thymian frisch

Kräuter-Tomatensoße

1,1 kg Tomaten Konserve abgetropft
0,16 kg Zwiebeln geschält
Jodsalz, Pfeffer
Chili (Cayennepfeffer), Paprikaschotenpulver
Schnittlauch frisch, Oregano frisch, Basilikum frisch

Kartoffeln

1,9 kg Kartoffeln geputzt
Rosmarin

Tomatensalat

0,28 kg Tomaten geputzt
2 g Senf mittelscharf
0,28 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
0,14 kg Weizenkeime
4 g Honig
5 ml Kräuteressig
Jodsalz, Pfeffer
9 ml Rapsöl
20 g Zwiebeln geschält
Petersilienblatt frisch

1. Für die Kartoffeln diese waschen, vierteln, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen und mit dem Öl und Rosmarinzweigen vermischen. Auf ein GN-Blech geben und im Konvektomat bei 200°C für ca. 30 Minuten garen.
2. Für das Backofengemüse Paprika und Zucchini in Stücke schneiden, Knoblauch hacken. Mit Öl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern würzen und auf ein GN-Blech geben. Im Ofen/Kombidämpfer bei 200°C für ca. 30 Minuten garen.
3. Für die Tomatensoße Zwiebeln und Tomaten würfeln. Zwiebeln in Öl anschwitzen, die Tomatenstücke hinzugeben und ca. 5 Minuten kochen. Anschließend mit Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprikapulver würzen und einkochen. Rosmarin und Schnittlauch hinzugeben und abschmecken.
4. Für den Tomatensalat die Tomaten in Stücke schneiden. Kichererbsen und Weizenkeime hinzufügen. Senf, Honig, Essig und Öl zu einem Dressing verrühren, gehackte Zwiebeln und Petersilie unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
318 kcal	7,5 g	54,4 g	13,9g	8,3 mg	0,7 mg	159 µg	137,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
106 mg	131 mg	5,2 mg	11,5 g

Käsespätzle (Emmentaler), Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Käsespätzle

0,6 kg Weizenmehl Type 405
6 Eier
0,2 l Wasser
Jodsalz
0,5 kg Zwiebeln geschält
20 ml Rapsöl
0,3 kg Emmentaler mind. 30 % Fett i. Tr.

Kopfsalat

0,6 kg Kopfsalat geputzt
40 ml Rapsöl
20 ml Zitronensaft
10 ml Apfelessig
70 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
Jodsalz, Pfeffer

1. 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 geraspelten 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.
2. Den Kopfsalat zerpfücken. Aus Öl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben. Mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (277 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
514 kcal	22,5 g	53,4 g	26,1 g	4,7 mg	0,3 mg	76 µg	10,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
406 mg	73 mg	2,1 mg	4,1 g

Asiatische Gemüsepfanne (Pilze, Brokkoli, Paprika) mit Tofu und Kartoffeln; Beerenjoghurt mit Mandeln (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gemüsepfanne

0,58 kg Tofu fest
 16 g Ingwerknolle
 Jodsalz, Pfeffer
 0,2 kg Zucchini geputzt
 0,2 kg Karotte geschält
 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
 0,27 kg Pilze geputzt
 0,27 kg Brokkoli geputzt
 0,13 kg Zwiebeln geschält
 3 Zehen Knoblauch geschält
 0,13 kg Sojasprossen geputzt
 55 ml Sojasoße
 20 ml Rapsöl
 30 ml Zitrone Fruchtsaft
 Chili rot getrocknet, Koriander frisch oder TK

Kartoffeln

1,2 kg Kartoffeln

Beerenjoghurt

0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
 30 g Zucker
 10 g Vanillezucker
 0,13 kg Beerenobst frisch oder TK
 0,135 kg gehackte Mandeln

1. Für die Gemüsepfanne den Brokkoli in mundgerechte, kleine Röschen teilen. Paprika und Karotten in Julienne, Pilze und Zucchini in Scheiben, Zwiebeln, Knoblauchzehen und eine kleine Wurzel Ingwer in kleine Würfel schneiden. Sojasprossen waschen. Den Tofu würfeln. Frischen Koriander klein hacken.
2. Die geschälten Kartoffeln klein schneiden und in Salzwasser kochen.
3. Eine große Pfanne oder Kipper mit dem Öl erhitzen, Pilze, Karotten, Zucchini, Tofu und Brokkoli darin garen. Nach 5- 10 Minuten Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer dazu geben und mit garen. Kurz vor Garende die Sprossen unterheben. Mit Pfeffer, Chili und wenig Salz würzen. Mit dem Zitronensaft und der Sojasoße ablöschen und kurz köcheln lassen.
4. Mit den Kartoffeln servieren und mit etwas Koriander bestreuen.
5. Für den Beerenjoghurt den Joghurt mit Zucker, dem Vanillezucker und dem Beerenobst verrühren. Mit den Mandeln garnieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
392 kcal	15,4 g	42,8 g	23,1 g	11,1 mg	0,3 mg	80 µg	70,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
267 mg	137 mg	4,5 mg	7,8 g

Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen; Aprikose

(Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Überbackene Kartoffeln

20 ml Rapsöl
 1,5 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 gewaschen
 Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

Aprikose

1,25 kg Aprikosen

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 Tomatenvierteln und Gurkenscheiben garnieren. Das Dressing darüber geben.
4. Aprikosen als Stückobst servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
442 kcal	17,8 g	55,5 g	18,8 g	2,0 mg	0,3 mg	106 µg	58,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
424 mg	95 mg	3,7 mg	6,7 g

Vegetarische Walnussbolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti; Erdbeerjoghurt mit Haferflocken (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Vegetarische Walnussbolognese

0,45 kg Vollkornteigwaren
0,22 kg Walnüsse gehackt
0,35 kg Champignons geputzt
0,3 kg Karotten geschält
2 Knoblauch
30 ml Rapsöl
0,9 kg Tomaten geputzt
40 g Tomatenmark
Küchenkräuter
Jodsalz, Pfeffer

Erdbeerjoghurt

0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,65 kg Erdbeeren geputzt
40 g Zucker
60 g Haferflocken

1. Für die Walnussbolognese die Walnüsse und Karotten fein hacken. Knoblauch pressen. Champignons in kleine Würfel schneiden.
2. Rapsöl erhitzen, Champignons anbraten. Knoblauch und Karotten dazugeben und 3-4 Min. dünsten. Gehackte Walnusskerne dazugeben und für 1-2 Min. mit anbraten.
3. Das Tomatenmark, sowie die stückigen Tomaten und die getrockneten italienischen Kräuter hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel etwa 15 Min. köcheln.
4. Spaghetti in Salzwasser kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. 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 (451 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
474 kcal	22,2 g	56,0 g	16,7 g	7,8 mg	0,5 mg	106 µg	58,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
188 mg	114 mg	3,4 mg	10,5 g

Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Tomatensalat mit Mozzarella (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Spiegeleier

10 Eier
20 ml Olivenöl

Mangoldgemüse

0,15 kg Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
1,2 kg Mangold geputzt
150 ml Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
75 ml Saure Sahne 10 % Fett
75 ml Milch 1,5 %

Kartoffeln

1,8 kg Kartoffeln geschält

Tomatensalat

0,7 kg Tomaten
0,2 kg Mozzarella
30 g Zwiebeln geschält
20 ml Olivenöl
20 ml Balsamicoessig
2 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer
5 g Basilikum

1. Die Eier einzeln in Öl von beiden Seiten durchbraten.
2. Für das Mangoldgemüse die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Mangoldstreifen zufügen, Gemüsebrühe angießen, würzen und ca. 10 Minuten garen. Saure Sahne hinzufügen und nochmals abschmecken.
3. Die Kartoffeln zerkleinern und dämpfen.
4. Die Tomaten waschen und in Scheiben oder Achtel schneiden. Den Mozzarella in Scheiben oder Würfel schneiden. Aus den übrigen Zutaten und Gewürzen ein Dressing herstellen. Tomaten und Mozzarella mit dem Dressing mischen und mit fein geschnittenen Basilikumblättern bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (508 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
402 kcal	19,2 g	40,7 g	18,4 g	5,4 mg	0,3 mg	107 µg	72,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
299 mg	158 mg	6,4 mg	7,1 g

Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln; Kiwi (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gemüse Eintopf

- 0,6 kg Kidney-Bohnen Konserve abgetropft
- 0,3 kg Bohnen grün geputzt
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 0,7 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Zuckermais TK
- 30 ml Rapsöl
- 1,5 kg Tomaten Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika, Chili, Kreuzkümmel
- 5 g Oregano frisch
- 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.

Kartoffeln

- 1,2 kg Kartoffeln

Kiwi

- 0,6 kg Kiwi ungeschält

1. Für den Gemüse Eintopf die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten in einer Pfanne anschwitzen, die Schältomaten, die Kidneybohnen, die grünen Bohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.
2. Kartoffeln kochen.
3. Den fertigen Eintopf in eine Schale geben und mit Kartoffeln und geriebenem Parmesan servieren.
4. Eine Kiwi pro Person zum Auslöffeln bereitstellen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
388 kcal	8,8 g	64,1 g	18,8 g	4,4 mg	0,4 mg	120 µg	146,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
318 mg	132 mg	4,8 mg	14,4 g

Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch) mit Senfcreme (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kürbis-Kartoffel-Gulasch

0,7 kg Kartoffeln geputzt
 0,7 kg Süßkartoffeln geputzt
 1,4 kg Kürbis geputzt
 0,8 kg Kichererbsen
 0,35 kg Karotte geschält
 0,1 kg Zwiebel geschält
 0,25 kg Bleichsellerie geputzt
 40 ml Rapsöl
 1 l Gemüsebrühe

Senfcreme

70 g Joghurt 1,5 % Fett
 15 g Meerrettich Paste
 0,2 kg Quark mind. 20 % Fett i.Tr.
 15 g Senf mittelscharf
 Jodsalz, Pfeffer, Thymian
 5 g Schnittlauch TK

1. Für das vegetarische Kürbis-Kartoffel-Gulasch die Kartoffeln, die Süßkartoffeln und den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Sellerie entfädeln und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.
2. Für die Senfcreme Quark, Joghurt, Meerrettich und Senf verrühren. Mit Salz, Thymian und Schnittlauch abschmecken.
3. Das Gemüse in tiefen Tellern anrichten und mit der Senfcreme garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (515 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
361 kcal	9,8 g	59,8 g	13,1 g	8,3 mg	0,3 mg	60 µg	49,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
165 mg	81 mg	4,0 mg	11,1 g

Chinapfanne (Paprika, Champignons, Kichererbsen) mit gebratenem Reis, Grüner Salat mit Joghurtdressing (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Chinapfanne vegetarisch

0,4 kg Paprikaschoten geputzt
 0,35 kg Champignons geputzt
 0,5 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
 0,3 kg Bohnen grün geputzt
 0,13 kg Mungobohnensprossen geputzt
 0,13 kg Zuckererbsen geputzt
 40 ml Rapsöl
 200 ml Gemüsebrühe
 25 ml Sojasoße
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Gebratener Reis

0,4 kg Reis parboiled
 200 ml Chilisoße
 30 ml Rapsöl

Grüner Salat

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

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen und Kichererbsen in 40 ml Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Mungobohnensprossen dazugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Den Reis bissfest dämpfen und im 30 ml Öl braten. Mit Chilisoße würzen.
3. Für den Salat den Kopfsalat waschen und putzen. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing zubereiten. Da Kopfsalat rasch zusammenfällt, Soße extra anbieten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (430 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
421 kcal	11,7 g	69,5 g	13,3 g	5,3 mg	0,3 mg	72 µg	61,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
118 mg	73 mg	4,7 mg	7,6 g

Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat mit Feta (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kartoffeln mit Quark

2 kg Kartoffeln festkochend geschält
15 g Schnittlauch
0,25 kg Gurke geputzt
0,1 l Milch 1,5 % Fett
0,7 kg Quark, 20 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Roter Linsensalat mit Feta

0,2 kg Rote Linsen getrocknet
0,55 l Gemüsebrühe
70 g Frühlingszwiebeln geputzt
0,13 kg Paprikaschoten geputzt
70 g Feta
40 ml Rapsöl
40 ml Essig
15 g Schnittlauch
Jodsalz, Pfeffer
80 g Kopfsalat geputzt

1. Die Kartoffeln dämpfen. Für den Quark den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gurken und Gewürzgurken fein raspeln. Den Quark mit der Milch glattrühren, Gurken und Schnittlauch zugeben und würzen.
2. Für den Linsensalat die Linsen waschen und in der Gemüsebrühe etwa 8 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb abgießen. Etwas Fond für das Dressing übriglassen. Ein Dressing aus Essig, Öl, Linsenfond, Gewürzen und Schnittlauch herstellen und über die Linsen, gewürfelte Paprika, zerkleinerte Zwiebeln und den zerkleinerten Fetakäse geben. Auf Kopfsalatblättern anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (426g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
342 kcal	10,7 g	44,9 g	17,2 g	1,7 mg	0,2 mg	72 µg	60,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
133 mg	74 mg	3,1 mg	5,4 g

Großer Salatteller (Blattsalate) mit Essig-Öl-Dressing mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; Vanillemilchmix (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Großer Salatteller

1 kg Lollo rosso, Eichblattsalat, Friseesalat (oder sonstige Salate)
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
100 g Sonnenblumenkerne

Vollkornbrötchen

0,6 kg Weizenvollkornbrötchen

Vanillemilchmix

1,5 l Milch 1,5 % Fett
30 g Vanillezucker

1. Für den Salatteller die Mixsalate fein zupfen. Aus Traubenkernöl, Himbeeressig, Wasser, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mixen und über den Salat geben. Mit der Salatkernmischung den Salat garnieren.
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 Vanillemilchmix Milch mit Vanillezucker verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (546 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
446 kcal	17,7 g	53,4 g	22,8 g	8,3 mg	0,6 mg	112 µg	26,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
263 mg	141 mg	6,0 mg	10,4 g

Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, dazu Kartoffelpüree (Woche 3; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kichererbsen-Brokkoli-Ragout

90 g Zwiebeln geschält
 0,35 kg Paprikaschoten geputzt
 0,45 kg Brokkoli geputzt
 25 ml Rapsöl
 0,135 kg Paprikaschoten Konserve
 0,45 kg Tomaten, Konserve
 0,25 l Gemüsebrühe
 1 kg Kichererbsen Konserve
 15 g Petersilienblatt frisch
 0,3 kg Ricotta Magerstufe
 1 g Kreuzkümmel
 Jodsalz, Pfeffer

Kartoffelpüree

1 kg Kartoffeln geschält
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 25 g Butter
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss getrocknet

1. Für das Ragout: Die Zwiebeln fein würfeln, Paprika und Aubergine ebenfalls in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschoten aus der Konserve, Tomaten und Brühe unter das Gemüse rühren, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. schmoren. Kichererbsen unter die Gemüsepfanne mischen und erhitzen. Erneut abschmecken. Das Ragout portionieren und mit Ricotta-Flöckchen belegt und gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für das Kartoffelpüree: Die Kartoffeln kochen, noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen. Mit heißer Milch und Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (445 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
335 kcal	8,9 g	49,6 g	18,0 g	5,8 mg	0,3 mg	55 µg	102,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
190 mg	94 mg	4,1 mg	8,7 g

Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus; Orangen-Feldsalat mit Kürbiskernen (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Arme-Ritter-Auflauf

0,4 kg altbackene Vollkornbrötchen oder Vollkorntoast
0,7 kg Magerquark
0,35 l Milch 1,5 % Fett
5 Eier
90 g Zucker
30 g Vanillezucker
Zimt
20 g Rosinen
20 g Mandelblätter
30 g Butter
0,6 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
0,1 kg Zwiebeln geschält
0,2 kg Feldsalat geputzt
20 ml Walnussöl
20 ml Obstessig
5 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer
0,1 kg Kürbiskerne

1. Für den Arme-Ritter- Auflauf die Brötchen in Scheiben schneiden bzw. die Toastbrotsscheiben 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. Zum Schluss mit Kürbiskernen garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (346 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
438 kcal	14,6 g	55,4 g	22,8 g	2,5 mg	0,3 mg	93 µg	32,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
170 mg	102 mg	3,4 mg	6,4 g

Mangold-Nudelauf mit Karotten und Erbsen; Mandarine (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Mangold-Nudelauf

0,55 kg Teigwaren
 0,12 kg Zwiebeln geschält
 0,6 kg Karotten frisch geschält
 0,8 kg Mangold frisch geputzt
 0,45 kg Erbsen grün frisch oder TK
 20 ml Rapsöl
 0,4 kg Hühnerei Vollei
 0,45 l Milch 3,5 %
 0,2 kg Mozzarella 20 % Fett i. Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss getrocknet

Mandarine

400 g Mandarinen

1. Die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen.
2. Das Gemüse klein schneiden. Beim Mangold können die Stiele und die Blätter verwendet werden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit den Möhren darin einige Minuten andünsten und anschließend die Mangoldstiele und -blätter hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und noch ca. 3 Minuten garen.
3. Für die Soße das Ei mit der Milch verrühren und würzen.
4. Die Nudeln und das Gemüse vermengen, in die Auflaufform geben und mit der Soße übergießen. Mit geriebenen Mozzarella bestreuen. Im Konvektomat etwa 30 Minuten backen.
5. Mandarine als Stückobst austeilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (399 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
431 kcal	9,6 g	68,0 g	21,7 g	3,2 mg	0,4 mg	130 µg	44,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
246 mg	135 mg	4,9 mg	10,4 g

Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree, Leinsamen) mit Tzatziki (Joghurt, Magerquark, Gurken) und Vollkorn-Penne (Woche 4; Tag 1)

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

0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,3 kg Magerquark
0,445 kg Gurken frisch
1 Zehe Knoblauch geschält
Jodsalz, Pfeffer

Vollkorn-Penne

0,45 kg Vollkorn-Penne
20 ml Rapsöl
Kräutermischung frisch

1. Für die Gemüsefrikadelle die geraspelten Karotten und Kohlrabi, Porreestreifen, Quark, Eier, geriebenen Käse, Haferflocken und Leinsamen 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 (395 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
419 kcal	17,1 g	45,9 g	23,9 g	3,2 mg	0,4 mg	108 µg	33,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
318 mg	95 mg	2,9 mg	8,3 g

Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Möhren-Tomaten-Linsen- Bolognese

0,2 kg Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
0,9 kg Tomaten
1,2 kg Karotten geschält
0,4 kg Erbsen geputzt
0,16 kg Linsen roh
90 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer
Kräuter der Provence, frisch

Vollkornnudeln

0,45 kg Vollkornteigwaren

1. Für die Möhrenbolognese Zwiebeln und Möhren in Würfel schneiden und in Öl andünsten, bis das Gemüse bissfest ist. Tomatenwürfel, roten Linsen und die TK-Erbsen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.
2. Die Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.
3. Mit Soße und geriebenem Parmesan servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (414 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
364 kcal	7,3 g	63,8 g	17,4 g	2,4 mg	0,6 mg	103 µg	28,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
186 mg	100 mg	3,8 mg	14,0 g

Zucchini Salat mit Sonnenblumenkernen; Hirseauflauf mit Äpfeln, Sesam und Mandeln (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Zucchini Salat

0,9 kg	Zucchini geputzt
0,65 kg	Karotte geschält
80 ml	Kräuteressig
	Jodsalz, Pfeffer
5 g	Petersilienblatt frisch
30 ml	Rapsöl
55 g	Sonnenblumenkerne

Hirseauflauf

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

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

- Für den Salat die Zucchini putzen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und raspeln. Dann mit Salz würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Petersilie ein Dressing herstellen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen, durchziehen lassen.
Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne oder im Backofen bei 180°C anrösten, abkühlen lassen und in den Salat geben.
- Für den Hirseauflauf die Milch mit Hirse, Vanilleschote, Zucker und etwas Salz aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen, anschließend die Vanilleschote entfernen. Eigelb schaumig rühren, Eiweiß aufschlagen. Beides mit dem Sesam unter die etwas abgekühlte Hirsemasse heben. Die Masse teilen und den ersten Teil in eine gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Die geschnittenen oder geraspelten Äpfel und die gehobelten Mandeln darauf verteilen, mit Zimt bestreuen, den zweiten Teil der Masse darüber geben.
Anschließend bei 200°C ca. 35-40 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (407 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
440 kcal	13,9 g	65,3 g	15,8 g	4,9 mg	0,6 mg	59 µg	24,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
205 mg	130 mg	5,6 mg	6,7 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Erbsenpüree

0,5 kg Erbsen grün TK
0,3 l Gemüsebrühe
1 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,3 l Milch 1,5 % Fett

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 mit Mandeln

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

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. Mit gehackten Mandeln garnieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
423 kcal	17,1 g	52,2 g	18,7 g	7,8 mg	0,4 mg	134 µg	84,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
188 mg	108 mg	3,6 mg	12,1 g

Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta); Kiwi (Woche 4; Tag 5)

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
10 ml Rapsöl
1,5 kg Blattspinat frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer
0,2 g Feta
0,5 kg Lasagneplatten
100 g Parmesan mind. 30 % 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 (538 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
436 kcal	16,3 g	52,5 g	21,5 g	4,4 mg	0,3 mg	214 µg	84,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
516 mg	161 mg	7,1 mg	8,5 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan 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	9334	8149	34091	277,5	1105,3	377,9	106,2	7,9	2067	1284,4	4815	2259	87,7	181,8
1. Woche	5 Tage	2354	2029	8488	72,5	264,1	97,8	30,9	2,0	522	376,5	1312	560	19,9	40,3
Chili sin Carne, Vollkornreis	1	497	362	1512	9,3	57,9	15,8	4,8	0,4	101	99,3	110	124	4,4	10,2
Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln, Tomatensalat mit Weizenkeim und Kichererbsen	1	557	318	1330	7,5	54,4	13,9	8,3	0,7	159	137,3	106	131	5,2	11,5
Käsespätzle, Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing	1	277	514	2153	22,5	53,4	26,1	4,7	0,3	76	10,4	406	73	2,1	4,1
Vegetarische, asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Kartoffeln; Beerenjoghurt mit Mandeln	1	451	392	1642	15,4	42,8	23,1	11,1	0,3	80	70,9	267	137	4,5	7,8
überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen; Aprikose	1	571	442	1851	17,8	55,5	18,8	2,0	0,3	106	58,6	424	95	3,7	6,7
2. Woche	5 Tage	2473	2046	8554	71,7	290,2	80,4	31,2	1,8	464	388,0	1088	559	23,3	50,7
Vegetarische Walnuss Bolognese mit Vollkornspaghetti; Erdbeerjoghurt mit Haferflocken	1	451	474	1984	22,2	56,0	16,7	7,8	0,5	106	58,5	188	114	3,4	10,5
Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Tomatensalat mit Mozzarella	1	508	402	1679	19,2	40,7	18,4	5,4	0,3	107	72,1	299	158	6,4	7,1
Gemüse Eintopf auf mexikanische Art mit Naturreis; Kiwi	1	569	388	1620	8,8	64,1	18,8	4,4	0,4	120	146,6	318	132	4,8	14,4
Kürbis-Kartoffel-Gulasch (vegetarisch)	1	515	361	1506	9,8	59,8	13,1	8,3	0,3	60	49,5	165	81	4,0	11,1
Chinapfanne vegetarisch, gebratener Reis, Grüner Salat mit Joghurt dressing	1	430	421	1763	11,7	69,5	13,3	5,3	0,3	72	61,3	118	73	4,7	7,6
3. Woche	5 Tage	2162	1992	8338	61,6	271,3	102,4	21,5	1,9	462	265,5	1002	547	21,6	41,3
Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark, Roter Linsensalat mit Feta	1	426	342	1428	10,7	44,9	17,2	1,7	0,2	72	60,6	133	74	3,1	5,4
Salatteller mit gebratenen Champignons, Vollkornbrötchen, Vanillemilchmix	1	546	446	1871	17,7	53,4	22,8	8,3	0,6	112	26,0	263	141	6,0	10,4
Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, dazu Kartoffelpüree	1	445	335	1398	8,9	49,6	18,0	5,8	0,3	55	102,1	190	94	4,1	8,7
Arme-Ritter-Auflauf, Orangen-Feldsalat mit Kürbiskernen	1	346	438	1834	14,6	55,4	22,8	2,5	0,3	93	32,8	170	102	3,4	6,4
Mangold-Nudelaufbau mit Karotten und Erbsen; Mandarine	1	399	431	1807	9,6	68,0	21,7	3,2	0,4	130	44,1	246	135	4,9	10,4
4. Woche	5 Tage	2345	2082	8711	71,7	279,7	97,3	22,6	2,2	619	254,4	1413	593	22,9	49,5
Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und Vollkornnudeln	1	395	419	1754	17,1	45,9	23,9	3,2	0,4	108	33,2	318	95	2,9	8,3
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese und Vollkornnudeln	1	414	364	1527	7,3	63,8	17,4	2,4	0,6	103	28,2	186	100	3,8	14,0
Zucchinisalat mit Sonnenblumenkernen, Hirseauflauf mit Äpfeln	1	407	440	1841	13,9	65,3	15,8	4,9	0,6	59	24,3	205	130	5,6	6,7
Erbsenpüree mit Vichykarotten, Eisberg-Paprika-Salat, Johannisbeerquark mit Mandeln	1	591	423	1767	17,1	52,2	18,7	7,8	0,4	134	84,6	188	108	3,6	12,1
Spinatlasagne, Kiwi	1	538	436	1822	16,3	52,5	21,5	4,1	0,3	214	84,2	516	161	7,1	8,5
Gesamt	20 Tage	9334	8149	34091	277,5	1105,3	377,9	106,2	7,9	2067	1284,8	4815	2259	87,7	181,8