

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 1**

- **Primarstufe** -



www.schuleplusessen.de

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

Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat (Weißkohl, Tomate, Gurke, Eisbergsalat), Joghurt- und scharfer Tomatensoße	3
Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis; Beerenjoghurt.....	4
Spaghetti Bolognese (Vollkornspaghetti mit Hackfleischsoße), Blattsalat mit Möhrenraspeln.....	5
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	11
Frikadellen mit Kartoffelpüree und Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat	12
Vollkornnudeln mit italienischem Pesto und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; Erdbeerjoghurt.....	13
Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Backpflaumen, Karotten, Knollensellerie, Porree, Kartoffeln) und Blattsalat mit Joghurt-Dressing, Himbeershake	14
Rindergemüsegulasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini) mit Kartoffeln und griechischem Salat	16
Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet) mit Naturreis und Gemüse (Brokkoli, Champignons, Sojasprossen in Sojasoße); Ananas.....	17
Hähnchenbrustfilet gebraten mit süß-saurem Dip, Pommes Frites und Paprikagemüse; Obstsalat (Melone, Apfel, Kiwi)	18
Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße; Apfel-Orangen-Möhren-Drink	20
Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing, Erdbeerjoghurt	21
Paprikaschote mit einer Füllung aus Rinderhackfleisch und Naturreis in Tomatensoße	23
Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen; Kirschmilchreis.....	24
Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark und Karotten-Apfel-Salat.....	25
Spinatlasagne; Kiwi	26
Westernpfanne (Rindfleisch, Kartoffeln, grüne Bohnen) mit Sauerrahmdip und Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Gurke, Apfel)	27
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe	28

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat (Weißkohl, Tomate, Gurke, Eisbergsalat), Joghurt- und scharfer Tomatensoße	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
Woche 2	Kalbs-oder Schweinekotelett, Erbsen-Möhrengemüse, Petersilienkartoffeln - Melone	Lachs aus dem Ofen, Polenta, Brokkoli Kräutersoße	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 Joghurt-Dressing, Himbeershake
Woche 3	Rindergemüsegulasch (Champignons, Zucchini), Kartoffeln, griechischer Salat (Eisberg, Paprika, Tomate, Feta, Oliven)	Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet), Naturreis, Sojasprossen-Brokkoli-Champignon-Gemüse - Ananas	Hähnchenbrustfilets mit süß-saurer Soße, Pommes Frites, Paprikagemüse - Obstsalat (Melone, Apfel, Kiwi)	Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße - Apfel-Orangen-Möhren-Drink	Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotaufwurf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing Erdbeerjoghurt
Woche 4	Paprikaschote gefüllt mit Rinderhackfleisch und Naturreis in Tomatensoße	Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen - Kirschmilchreis	Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark, Karotten-Apfel-Salat	Spinatlasagne - Kiwi	Westernpfanne (Kartoffeln, Rindfleisch, grüne Bohnen) mit Sauerrahmdip und Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Gurke, Apfel)

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Döner

- 0,5 kg Putenbrust frisch
- 60 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 0,5 kg Weizenfladenbrot
- 0,2 kg Weißkohl geputzt
- 0,3 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Gurken
- 100 g Eisbergsalat geputzt

Joghurtsoße

- 0,6 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 g Kräuter nach Wahl frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

Tomatensoße

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

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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (287 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
315 kcal	kJ 1320	12,70 g	34,4 g	16,8 g	2,9 mg	0,2 mg	51 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
28,2 mg	136 mg	41 mg	1,3 mg	3,5 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
- 0,35 kg Kidneybohnen, Konserve
- 0,35 kg Mais TK
- 60 ml Rapsöl
- 1,5 kg Schältomaten, Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano frisch
- 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.

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. Mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.
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 (584 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
461 kcal	kJ 1928	14,0 g	64,3	23,2 g	4,8 mg	0,4 mg	116 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
104,9 mg	360 mg	136 mg	4,4 mg	10,1 g

Spaghetti Bolognese (Vollkornspaghetti mit Hackfleischsoße), Blattsalat mit Möhrenraspeln (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
0,15 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.

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. Mit geriebenem Emmentaler bestreut servieren.
3. Für den Salat die 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 (412 g) mit **Schweinehackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
488 kcal	kJ 2039	24,3 g	48,1 g	23,1 g	4,4 mg	0,7 mg	58 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
76,6 mg	281 mg	101 mg	3,7 mg	9,1 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (412 g) mit **Rinderhackfleisch**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
459 kcal	kJ 1918	20,5 g	48,2 g	24,1 g	4,4 mg	0,4 mg	58 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
76,6 mg	281 mg	100 mg	4,3 mg	9,1 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. Das gewaschene 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 (553 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
444 kcal	kJ 1856	13,8 g	59,0 g	23,4 g	3,5 mg	0,3 mg	74 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
96,9 mg		141 mg	86 mg	2,7 mg	8,2 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 (394 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
390 kcal	kJ 1631	11,4 g	52,9 g	20,0 g	1,3 mg	0,2 mg	73 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
37,4 mg	213 mg	67 mg	2,4 mg	4,9 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Schweinekotelett**

- 0,71 kg Schweinekotelett* frisch
- 30 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 fertiggaren.
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.

**Alternativ kann auch dieselbe Menge Schweinemedallion bzw. Putenmedallion eingesetzt werden.

***Alternativ kann auch dieselbe Menge saisonales Frischobst angeboten werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (511 g) mit **Schweinekotelett**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
399 kcal	kJ 1666	10,4 g	54,2 g	24,0 g	1,6 mg	0,6 mg	62 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
38,4 mg	144 mg	83 mg	3,8 mg	7,0 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (511 g) mit **Kalbskotelett**:

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
403 kcal	kJ 1682	11,5 g	54,2 g	22,4 g	1,4 mg	0,4 mg	68 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
38,4 mg	144 mg	83 mg	4,0 mg	7,0 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Lachs

0,625 kg Lachsfilet frisch oder TK
 20 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Polenta

0,6 l Wasser
 0,15 kg Maisgrieß
 Jodsalz
 0,1 kg 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

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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (314 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
339 kcal	kJ 1421	19,2 g	22,4 g	21,4 g	2,6 mg	0,2 mg	56 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
76,7 mg	228 mg	44 mg	1,2 mg	4,2 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
- 25 ml Walnussöl
- 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, Walnussöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (534 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
438 kcal	kJ 1827	14,2 g	57,4 g	21,5 g	1,5 mg	0,4 mg	127 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
84,5 mg		136 mg	108 mg	4,2 mg	6,5 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
 80 g Parmesan mind.30 % Fett i.Tr.
 0,12 l Olivenöl

Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping

50 g Rucola geputzt*
 0,5 kg Cocktailtomaten geputzt
 0,15 kg 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.

*Alternativ zu Rucola eignet sich frischer oder tiefgekühlter Blattspinat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (397 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
506 kcal	kJ 2122	21,3 g	60,9 g	21,3 g	2,4 mg	0,5 mg	90 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
55,2 mg	427 mg	102 mg	2,9 mg	9,4 g

Vegetarischer Linseneintopf (Linsen, Backpflaumen, Karotten, Knollensellerie, Porree, Kartoffeln) und Blattsalat mit Joghurt-Dressing, Himbeermilchshake (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
 20 ml Sonnenblumenöl
 7 g Petersilie frisch
 Thymian frisch
 10 g Gekörnte Brühe
 50 ml Weinessig
 Jodsalz, Pfeffer

Blattsalat

0,25 kg Blattsalat nach Wahl geputzt
 100 g Joghurt 1,5 % Fett
 100 g Saure Sahne 10 % Fett
 15 ml Essig
 Jodsalz, Pfeffer
 5 g Petersilie

Himbeermilchshake

0,8 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 kg Himbeeren, TK, gegart
 20 g Honig
 15 ml Zitronensaft

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 den angegebenen Zutaten ein Dressing herstellen und vor dem Servieren über den Salat geben.
3. Für den Shake die Himbeeren kurz aufkochen lassen. Dann mit den anderen Zutaten in einem Mixer zu einem Shake vermischen.

*Backpflaumen können bei fehlender Akzeptanz durch Erhöhung der Kartoffel- oder Karottenmenge ersetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (700 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
382 kcal	kJ 1593	9,7 g	60,7 g	17,8 g	3,2 mg	0,3 mg	101 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35,8 mg	236 mg	106 mg	4,7 mg	11,5 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Rindergulasch

- 0,75 kg Rindergulasch frisch
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 50 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
- 0,2 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.

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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (655 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
456 kcal	kJ 1905	20,6 g	42,8 g	27,0 g	3,5 mg	0,4 mg	85 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
72,7 mg	183 mg	84 mg	5,3 mg	6,8 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Wirsingfischroulade*

0,7 kg Wirsing geputzt
 0,75 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
 60 ml Rapsöl
 0,15 l Gemüsebrühe
 50 ml Sojasoße
 30 g Weizenstärke
 100 g Sojasprossen geputzt
 Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Frische Ananas**

0,8 kg Ananas geputzt

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. Ananas klein schneiden und portionsweise verteilen.

*Alternativ kann der Seelachs als gedünstetes Filet angeboten werden, und der Wirsing in Streifen geschnitten zum Gemüse gegeben werden.

**Alternativ können auch andere Obstsorten, wie z.B. Bananen oder Äpfel mariniert werden.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
432 kcal	kJ 1809	9,8 g	63,9 g	24,2 g	4,4 mg	0,3 mg	59 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
73,2 mg	108 mg	117 mg	3,6 mg	7,0 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Hähnchenbrustfilets

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

Dip

70 g Zucker
80 ml Essig
0,5 kg Schältoarten
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 mit Joghurt

0,2 kg Zuckermelone geputzt
0,2 kg Äpfel geputzt
0,2 kg Kiwis geschält
25 ml Orangensaft
0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
40 g Honig
20 ml Zitronensaft

1. Die Hähnchenbrustfilets würzen und in Öl braten. Im Kombidämpfer bis zu einer Kerntemperatur von 75°C fertigkochen.
2. Für die süß-saure Soße den Zucker karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen die pürierten Schältoarten 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. Den Joghurt mit Honig und Zitronensaft vermischen. Den Obstsalat portionieren und jeweils einen Klecks Joghurt darauf geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (417 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
382 kcal	kJ 1597	15,5 g	43,0 g	18,1 g	5,4 mg	0,2 mg	91 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
158,0 mg	104 mg	57 mg	2,0 mg	5,2 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kartoffelaufbau

- 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
- Jodsatz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,18 kg Emmentaler mind. 40 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*

- 0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,2 l Apfelsaft
- 0,2 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.

*Alternativ ist das Angebot eines Blattsalates mit Essig-Öl-Dressing oder eines Apfel-Karotten-Salates möglich, ohne dass die Nährstoffoptimierung beeinträchtigt wird.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (585 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
395 kcal	kJ 1653	13,1 g	53,1 g	17,2 g	2,2 mg	0,3 mg	70 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
113,7 mg	461 mg	89 mg	2,8 mg	6,1 g

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

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
 7 Eier
 90 g Zucker
 30 g Vanillezucker
 Zimt
 30 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
 100 g Zwiebeln geschält
 0,2 kg Feldsalat geputzt
 20 ml Walnussöl
 20 ml Obstessig
 5 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer

Erdbeerjoghurt

0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
 0,5 kg Erdbeeren, frisch
 40 g Zucker
 10 ml Zitronensaft

1. Für den Arme-Ritter- Auflauf die Brötchen in Scheiben schneiden bzw. die Toastbrotscheiben 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.
3. Für den Erdbeerjoghurt die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Dann mit Joghurt, Zucker und Zitronensaft vermischen.

*Alternativ kann statt des Feldsalates Chinakohl oder andere Blattsalate wie z.B. Eisbergsalat eingesetzt werden.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
476 kcal	kJ 1994	11,6 g	70,7 g	22,8 g	2,3 mg	0,3 mg	121 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
62,9 mg	264 mg	91 mg	3,4 mg	6,7 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Paprikaschote

- 0,5 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

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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (465 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
426 kcal	kJ 1783	13,4 g	55,4 g	22,9 g	5,7 mg	0,3 mg	87 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
153,4 mg	60 mg	108 mg	4,6 mg	5,4 g

Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen; Kirschmilchreis (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
- 1,5 Eier
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Kirschmilchreis

- 0,15 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.

*Alternativ können auch andere Gemüsesorten wie z.B. Blumenkohl oder Brokkoli verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (469 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
382 kcal	kJ 1594	15,4 g	48,9 g	13,1 g	3,2 mg	0,2 mg	95 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
29,4 mg		278 mg	66 mg	1,8 mg	4,1 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 < 10 % 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.

*Alternativ können auch 0,7 kg panierte Fischfrikadellen TK verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (347 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
445 kcal	kJ 1861	16,7 g	50,8 g	23,9 g	3,0 mg	0,3 mg	36 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
23,5 mg		143 mg	72 mg	2,9 mg	5,2 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
- 0,5 kg Lasagneplatten
- 0,1 kg 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.
 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
394 kcal	kJ 1647	11,9 g	54,3 g	19,1 g	4,4 mg	0,3 mg	219 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
86,8 mg	486 mg	164 mg	7,4 mg	8,8 g

Westernpfanne (Rindfleisch, Kartoffeln, grüne Bohnen) mit Sauerrahmdip, Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten, Gurke, 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

Sauerrahmdip

- 75 g Saure Sahne 10 % Fett
- 0,125 kg Quark 20 % Fett i.Tr.
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 5 g Zucker
- 10 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 Gurke geputzt
- 0,3 kg Äpfel geputzt
- 20 ml Rapsöl
- 40 ml Essig
- 3 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

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 den Sauerrahmdip saure Sahne, Quark und Joghurt glattrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern nach Wahl abschmecken.
4. Für den Salatteller den Blattsalat zupfen, die Karotten, Tomaten, Gurken 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (517 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
395 kcal	kJ 1652	13,6 g	48,3 g	22,7 g	2,1 mg	0,3 mg	84 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
54,6 mg	164 mg	82 mg	3,9 mg	6,5 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	9633	8345	34897	292,6	1045,5	423,5	64,4	6,7	1755	1462,8	4553	1804	69,0	136,2
1. Woche	5 Tage	2230	2098	8774	76,2	258,7	106,5	16,9	1,8	372	344,0	1131	431	14,5	35,8
Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat, scharfe Tomatensoße	1	287	315	1320	12,7	34,4	16,8	2,9	0,2	51	28,2	136	41	1,3	3,5
Chili sin Carne, Naturreis, Beerenjoghurt	1	584	461	1928	14,0	64,3	23,2	4,8	0,4	116	104,9	360	136	4,4	10,1
Spaghetti Bolognese, Blattsalat mit Möhrenraspeln	1	412	488	2039	24,3	48,1	23,1	4,4	0,7	58	76,6	281	101	3,7	9,1
Seelachsfilet, Blumenkohl, Kartoffeln, Apfelkompott	1	553	444	1856	13,8	59,0	23,4	3,5	0,3	74	96,9	141	86	2,7	8,2
Champignonrisotto; Quarkauflauf mit Erdbeeren	1	394	390	1631	11,4	52,9	20,0	1,3	0,2	73	37,4	213	67	2,4	4,9
2. Woche	5 Tage	2456	2064	8629	74,8	255,6	106,0	11,3	2,0	436	290,6	1171	443	16,8	38,6
Schweinekotelett, Erbsen-Möhren-Gemüse, Kartoffeln, Melone	1	511	399	1666	10,4	54,2	24,0	1,6	0,6	62	38,4	144	83	3,8	7,0
Lachs, Polenta, Brokkoli, Kräutersoße	1	314	339	1421	19,2	22,4	21,4	2,6	0,2	56	76,7	228	44	1,2	4,2
Frikadellen, Kartoffelpüree, Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat	1	534	438	1827	14,2	57,4	21,5	1,5	0,4	127	84,5	136	108	4,2	6,5
Vollkornnudeln mit Pesto, Erdbeerjoghurt	1	397	506	2122	21,3	60,9	21,3	2,4	0,5	90	55,2	427	102	2,9	9,4
Vegetarischer Linseneintopf, Blattsalat, Himbeershake	1	700	382	1593	9,7	60,7	17,8	3,2	0,3	101	35,8	236	106	4,7	11,5
3. Woche	5 Tage	2611	2141	8957	70,6	273,5	109,3	17,8	1,5	426	480,5	1120	438	17,1	31,8
Rindergemüseglasch, Kartoffeln, griechischer Salat	1	655	456	1905	20,6	42,8	27,0	3,5	0,4	85	72,7	183	84	5,3	6,8
Wirsingfischroulade, Naturreis, Gemüse, Ananas	1	480	432	1809	9,8	63,9	24,2	4,4	0,3	59	73,2	108	117	3,6	7,0
Hähnchenbrustfilet, Dip, Pommee, Paprika, Obstsalat	1	417	382	1597	15,5	43,0	18,1	5,4	0,2	91	158,0	104	57	2,0	5,2
Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf, Apfel-Orangen-Möhren-Drink	1	585	395	1653	13,1	53,1	17,2	2,2	0,3	70	113,7	461	89	2,8	6,1
Arme-Ritter-Auflauf, Feldsalat, Erdbeerjoghurt	1	474	476	1994	11,6	70,7	22,8	2,3	0,3	121	62,9	264	91	3,4	6,7
4. Woche	5 Tage	2336	2042	8537	71,0	257,7	101,7	18,4	1,4	521	347,7	1131	492	20,6	30,0
Gefüllte Paprikaschote (Reis, Hackfleisch), Tomatensoße	1	465	426	1783	13,4	55,4	22,9	5,7	0,3	87	153,4	60	108	4,6	5,4
Spargelsuppe mit Klößchen, Kirschmilchreis	1	469	382	1594	15,4	48,9	13,1	3,2	0,2	95	29,4	278	66	1,8	4,1
Fischburger, Kartoffelecken, Kräuterquark, Karotten-Apfel-Salat	1	347	445	1861	16,7	50,8	23,9	3,0	0,3	36	23,5	143	72	2,9	5,2
Spinatlasagne, Kiwi	1	538	394	1647	11,9	54,3	19,1	4,4	0,3	219	86,8	486	164	7,4	8,8
Westernpfanne mit Sauerrahmdip und Salatteller	1	517	395	1652	13,6	48,3	22,7	2,1	0,3	84	54,6	164	82	3,9	6,5
Aus dem Verzehr:	20	9633	8345	34897	292,6	1045,5	423,5	64,4	6,7	1755	1462,8	4553	1804	69,0	136,2