

A yellow whisk icon on a white background.

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan **Nr. 1** - Primarstufe -

A blue cooking pot icon.

Schule + Essen = Note

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

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan	2
Übersicht Vierwochenspeiseplan.....	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 Vollkornreis; Beerenjoghurt.....	4
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln, Blattsalat mit Joghurtdressing und Sonnenblumenkernen	5
Seelachsfilet mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße Basilikum, Milch); Apfelkompott	6
Champignonrisotto; Quarkauflauf mit Erdbeeren.....	7
Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße; Melone	8
Lachs aus dem Ofen mit Polenta, Brokkoli und Kräutersoße	9
Frikadellen (Rind/Schwein) mit Kartoffelpüree und Kohlrabi Rote Beete-Apfel-Salat mit Essig-Öl-Dressing.....	10
Vollkornnudeln mit italienischem Pesto (italienische Kräuter, Parmesan, Olivenöl) und Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping; Erdbeerjoghurt.....	11
Vegetarischer Linseneintopf (Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie), Blattsalat mit Joghurt-Dressing, Himbeersshake	12
Rindergemüsegulasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini) mit Kartoffeln und griechischem Salat (Paprika, Tomate, Feta) mit Essig-Öl-Dressing.....	14
Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet) mit Vollkornreis und Gemüse (Brokkoli, Champignons, Sojasprossen in Sojasoße); Ananas, frisch	15
Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot.....	16
Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße; Apfel-Orangen-Möhren-Drink	17
Arme-Ritter-Auflauf (altbackene Vollkornbrötchen, Magerquark, Eier) mit Mandelblättchen und Rosinen, dazu Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl- Dressing	18
Paprikaschote mit einer Füllung aus Rinderhackfleisch und Vollkornreis in Tomatensoße	19
Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen; Kirschmilchreis.....	20
Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark und Karotten-Apfel-Salat mit Joghurt-Dressing.....	21
Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta); Kiwi	22
Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis, Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten) mit Essig-Öl-Dressing	23
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe	24

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

Übersicht Vierwochenspeiseplan

	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 Vollkornreis - Beerenjoghurt	Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln, Blattsalat mit Joghurt dressing und Sonnenblumenkernen	Seelachsfilet, gebratener Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße (Basilikum, Milch) - Apfel	Champignonrisotto - Quarkauflauf mit Erdbeeren
Woche 2	Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße - Melone	Lachs aus dem Ofen, Polenta, Brokkoli Kräutersoße (Küchenkräuter, Milch, Sahne)	Frikadellen (Rind/Schwein), Kartoffelpüree, Kohlrabi, Rote Beete-Apfel-Salat mit Essig-Öl-Dressing	Vollkornnudeln mit italienischem Pesto (italienische Kräuter, Parmesan, Olivenöl), Rucola-Tomaten-Parmesan-Topping - Erdbeerjoghurt	Vegetarischer Linseneintopf (Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie), Blattsalat mit Joghurt-Dressing, Himbeershake
Woche 3	Rindergemüseglasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini), Kartoffeln, griechischer Salat (Paprika, Tomate, Feta) mit Essig-Öl-Dressing	Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet), Vollkornreis, Sojasprossen-Brokkoli-Champignon-Gemüse - Ananas	Kichererbsensalat (Kichererbsen, Blattspinat, Mandeln) mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot	Kartoffel-Brokkoli-Tomaten-Auflauf mit Béchamelsoße (Milch, Emmentaler) - Apfel-Orangen-Möhren-Drink	Arme-Ritter-Auflauf (altbackene Vollkornbrötchen, Magerquark, Eier) mit Mandelblättchen und Rosinen, dazu Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing
Woche 4	Paprikaschote gefüllt mit Rinderhackfleisch und Vollkornreis in Tomatensoße	Spargelsuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen - Kirschmilchreis	Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark, Karotten-Apfel-Salat mit Joghurt-Dressing	Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta) - Kiwi	Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Kichererbsen, Champignons), gebratener Reis, 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 glattrühren 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 Schüler*Innen verpflegt, 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	1320 kJ	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 Vollkornreis; 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 Vollkornreis

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 e	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
461 kcal	1928 kJ	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

Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln, Blattsalat mit Joghurtdressing und Sonnenblumenkernen (Woche 1; Tag 3)

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 Möhren 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

Blattsalat mit Joghurtdressing

- 0,25 kg Blattsalat geputzt
- 200 g Joghurt 1,5 % Fett
- 30 ml Rapsöl
- 15 ml Zitrone Fruchtsaft
- 7 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- 100 g Sonnenblumenkerne

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.
4. 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 Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über den Salat streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (472 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
454 kcal	kJ 1904	13,1 g	70,0 g	21,0 g	6,9 mg	0,8 mg	128 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
32,8 mg	226 mg	138 mg	4,7 mg	15,0 g

Seelachsfilet mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln, Basilikumsoße Basilikum, Milch); 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

Apfel

- 1,25 kg Äpfel gewaschen

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 fertigaren.
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. Apfel als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (578 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
460 kcal	kJ 1923	13,8 g	63,1 g	23,5 g	3,6 mg	0,3 mg	76 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
99,9 mg	142 mg	87 mg	2,8 mg	8,7 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
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

Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße; Melone (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Indisches Paprika-Kartoffel-Curry

- 2 kg Kartoffeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 280 g Zwiebeln geschält
- 480 g Paprika geputzt
- 280 g Brokkoli geputzt
- 280 g Möhren geschält
- 70 g Mandel süß Pulver
- 5 g Paprika Pulver
- 70 g Mandeln süß gemahlen
- 180 ml Kokosmilch
- 130 ml Kuhmilch
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 g Chili (Cayennepfeffer)

Joghurt-Chilisoße

- 130 g Quark <10 % Fett i. Tr.
- 480 g Joghurt 1,5 % Fett
- 130 ml Kuhmilch 1,5 % Fett
- 20 ml Chilisoße (Sambal Oelek)
- 10 g Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Melone*

- 1 kg Melone

1. Für das Indische Paprika-Kartoffel-Curry die Kartoffeln klein schneiden und in Dampf garen. Die Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen, das Gemüse hinzufügen und mit Paprikapulver bestäuben. Hitzezufuhr verringern. Milch und Kokosmilch hinzufügen. Die weiteren Gewürze zugeben und die Gemüse in der Flüssigkeit gar ziehen lassen. Derweil in einer separaten Pfanne die Mandeln ohne Öl rösten. Die gegarten Kartoffeln behutsam unter das Gemüse heben. Nochmals abschmecken. Mit den gemahlenden Mandeln garniert servieren.
2. Für die Joghurt-Chilisoße aus den aufgeführten Zutaten die kalte Joghurtsoße erstellen.
3. Die Melone in Stücke oder Scheiben schneiden und kühl servieren.

*Alternativ kann auch dieselbe Menge saisonales Frischobst angeboten werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (561 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
409 kcal	kJ 1706	14,3 g	57,1 g	14,6 g	6,7 mg	0,3 mg	75 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
110,1 mg	180 mg	115 mg	3,2 mg	7,7 g

Lachs aus dem Ofen mit Polenta, Brokkoli und Kräutersoße (Küchenkräuter, Milch, Sahne) (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
 70 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr

Brokkoli

1,5 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 (371 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
352 kcal	kJ 1474	18,7 g	26,2 g	22,7 g	2,9 mg	0,2 mg	69 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
117,4 mg	232 mg	52 mg	1,7 mg	5,9 g

Frikadellen (Rind/Schwein) mit Kartoffelpüree und Kohlrabi Rote Beete-Apfel-Salat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Frikadellen

- 0,61 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 (italienische Kräuter, Parmesan, Olivenöl) 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 (Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie), Blattsalat mit Joghurt-Dressing, Himbeershake (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 Rapsöl
7 g Petersilie frisch
Thymian frisch
10 g Gekörnte Brühe
50 ml Weinessig
Jodsalz, Pfeffer

Blattsalat

0,25 kg Blattsalat nach Wahl geputzt
200 g Joghurt 1,5 % Fett
30 ml Rapsöl
15 ml Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer
7 g Zucker

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 (703 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
397 kcal	kJ 1660	11,1 g	61,5 g	17,9 g	2,9 mg	0,3 mg	101 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
36,8 mg	241 mg	106 mg	4,9 mg	11,6 g

Rindergemüseglasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini) mit Kartoffeln und griechischem Salat (Paprika, Tomate, Feta) mit Essig-Öl-Dressing (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
- 0,1 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 (645 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
427 kcal	kJ 1782	18,1 g	42,6 g	25,2 g	3,5 mg	0,4 mg	79 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
72,9 mg	135 mg	82 mg	5,3 mg	6,8 g

Wirsing-Fischroulade (Seelachsfilet) mit Vollkornreis 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 Vollkornreis

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 serviert 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

Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kichererbsensalat

- 0,8 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 1,2 kg Blumenkohl
- 10 g Currypulver
- 40 ml Rapsöl
- 15 g Zucker
- 50 g Rosinen
- 50 g Blattspinat gewaschen
- 150 g Mandelblättchen geröstet (ohne Öl)
- 300 g Vollkornbrot
- Jodsalz, Pfeffer

Minzjoghurt

- 550 g Joghurt 3,5 % Fett
- 40 g Zitrone
- 40 g Pfefferminze frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Blumenkohl in mundgerechte Stücke portionieren und mit Salz, Zucker, Currypulver und Öl würzen. Auf ein Blech geben und in den vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 20-25 Minuten rösten. Der Blumenkohl sollte gar sein und schon ein bisschen Farbe bekommen haben.
2. Mit den Rosinen und den abgetropften Kichererbsen vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Die Minze klein schneiden und in den Joghurt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Jeweils einen Klecks Joghurt auf die Teller geben. Den gewaschenen Babyspinat unter den Salat ziehen und auf den Joghurt geben. Großzügig mit gerösteten Mandelblättchen garnieren.
5. Vollkornbrot dazu servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (371 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
430 kcal	kJ 1798	19,0 g	52,1 g	18,7 g	8,5 mg	0,4 mg	117 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
89,0 mg	245 mg	144 mg	5,8 mg	12,8 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kartoffelauflauf

- 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
- 0,18 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 (altbackene Vollkornbrötchen, Magerquark, Eier) mit Mandelblättchen und Rosinen, dazu Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing (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
- 5 Eier
- 90 g Zucker
- 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
- 100 g Zwiebeln geschält
- 0,2 kg Feldsalat geputzt
- 20 ml Walnussöl
- 20 ml Obstessig
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

- Für den Arme-Ritter- Auflauf die Brötchen in Scheiben schneiden bzw. die Toastbrotstücken halbieren und ziegelartig in eine mit Backpapier ausgelegte Form einschichten. Quark, Milch, Eier, Zucker 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.
- 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.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (339 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
384 kcal	kJ 1607	10,1 g	54,8 g	19,4 g	2,1 mg	0,3 mg	88 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
32,8 mg	171 mg	74 mg	3,0 mg	5,5 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Paprikaschote

- 0,5 kg Vollkornreis
- 1,5 kg Paprikaschoten frisch geputzt
- 0,71 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 mit Joghurt-Dressing (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 (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta); 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

Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis, Salatteller (Blattsalat, Karotten, Tomaten) mit Essig-Öl-Dressing (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Chinapfanne vegetarisch

0,6 kg Paprikaschoten geputzt
0,55 kg Champignons geputzt
0,5 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
0,5 kg Bohnen grün geputzt
0,18 kg Mungobohnensprossen geputzt
0,18 kg Zuckererbsen geputzt
20 ml Rapsöl
200 ml Gemüsebrühe
25 ml Sojasoße
Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Gebratener Reis

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

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. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen und Kichererbsen in 20 ml Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Mungobohnensprossen dazugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Den Reis bissfest dämpfen und im 20 ml Öl braten. Mit Chilisoße würzen.
3. 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 (584 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
421 kcal	kJ 1764	9,3 g	75,1 g	15,1 g	6,1 mg	0,4 mg	112 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
99,9 mg	136 mg	91 mg	5,5 mg	11,4 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]
Gesamt	20 Tage	9705	8319	34800	281,5	1099,4	401,3	78,9	6,8	1867	1481,5	4516	1960	74,9	156,3
1. Woche	5 Tage	2315	2080	8706	65,1	284,7	104,5	19,4	1,8	444	303,2	1078	470	15,5	42,3
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, Vollkornreis, Beerenjoghurt	1	584	461	1928	14,0	64,3	23,2	4,8	0,4	116	104,9	360	136	4,4	10,1
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln, Blattsalat mit Joghurtdressing und Sonnenblumenkernen	1	472	454	1904	13,1	70,0	21,0	6,9	0,8	128	32,8	226	138	4,7	15,0
Seelachsfilet, Blumenkohl, Kartoffeln, Apfel	1	578	460	1923	13,8	63,1	23,5	3,6	0,3	76	99,9	142	87	2,8	8,7
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	2566	2102	8789	79,6	263,2	98,0	16,4	1,8	462	404,0	1215	483	16,8	41,0
Indisches Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurt-Chilisoße, Melone	1	561	409	1706	14,3	57,1	14,6	6,7	0,3	75	110,1	180	115	3,2	7,7
Lachs, Polenta, Brokkoli, Kräutersoße	1	371	352	1474	18,7	26,2	22,7	2,9	0,2	69	117,4	232	52	1,7	5,9
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	703	397	1660	11,1	61,5	17,9	2,9	0,3	101	36,8	241	106	4,9	11,6
3. Woche	5 Tage	2420	2069	8657	70,1	267,1	104,7	20,7	1,7	413	381,3	1120	506	20,5	38,2
Rindergemüsegulasch, Kartoffeln, griechischer Salat	1	645	427	1782	18,1	42,6	25,2	3,5	0,4	79	72,9	135	82	5,3	6,8
Wirsingfischroulade, Vollkornreis, 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
Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt, Vollkornbrot	1	371	430	1798	19,0	52,1	18,7	8,5	0,4	117	89,0	245	144	5,8	12,8
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	339	384	1607	10,1	54,8	19,4	2,1	0,3	88	32,8	171	74	3,0	5,5
4. Woche	5 Tage	2404	2068	8648	66,7	284,4	94,1	22,4	1,5	548	393,0	1103	501	22,1	34,8
Gefüllte Paprikaschote (Vollkornreis, 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
Chinapfanne vegetarisch, gebratener Reis, Salatteller	1	584	421	1764	9,3	75,1	15,1	6,1	0,4	112	99,9	136	91	5,5	11,4
Aus dem Verzehr:	20	9705	8319	34800	281,5	1099,4	401,3	78,9	6,8	1867	1481,5	4516	1960	74,9	156,3