

# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 2**

- **Primarstufe** -



**Schule + Essen = Note**

**1**

[www.schuleplussessen.de](http://www.schuleplussessen.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](http://www.in-form.de)

## Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Paprikagemüse, Putenbrustfilet mit Kräutersoße und Tomatenreis.....	3
Linsensuppe mit gemischtem Salat; Joghurt mit Pflaumenkompott .....	5
Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat .....	7
Rindergulasch mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree; Birne .....	8
Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Porree) und Seelachs.....	9
Fish ´n ´Chips mit Kräuterquarkdip, Rote-Beete-Salat.....	10
Kürbissuppe, Geschnetzeltes vom Schwein mit Paprika-Zucchini-Tomatengemüse und Kartoffeln .....	10
Champignonragout auf Makkaroni; Zimtmilchreis.....	13
Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Mungobohnensprossen, Zuckererbsen) mit Geflügelfleisch und gebratenem Reis; Erdbeermilchshake .....	14
Roter Linsensalat auf Kopfsalat mit Parmesan; Kartoffeln, Brombeerjoghurt.....	15
Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat, Feta).....	16
Asiatisches Hähnchen-Gemüse- Curry (Zucchini, , Champignons, Tomaten) mit Naturreis, Ananas .....	17
Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Parmesan .....	18
Rohkost (Paprika, Kohlrabi, Karotten) mit Dip, Apfelpfannkuchen mit Zimtzucker ...	19
Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli .....	20
Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln; Karamellpudding.....	21
Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße .....	22
Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais); Kiwi .....	23
Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst .....	24
Schmorfleisch auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat.....	25
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe .....	26

## Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Paprikagemüse (Lauchzwiebeln, Porree), Putenbrustfilet in Kräutersoße, Tomatenreis	Linsensuppe (Kartoffeln, Karotten), gemischter Salat mit Sonnenblumenkernen (Radieschen, Eisbergsalat, Karotte, Tomate, Paprika, Mais, Gurke) - Joghurt mit Pflaumenkompott	Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat	Rindergulasch mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree - Birne	Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Lauch) und Lachs
<b>Woche 2</b>	Fish`n`Chips (Kabeljau) mit Kräuterquarkdip Rote Beete-Salat	Kürbissuppe, Geschnetzeltes (Schwein oder Rind) mit Paprika-Zucchini-Tomatengemüse und Kartoffeln	Champignonragout auf Makkaroni - Zimtmilchreis	Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Mungobohnensprossen, Zuckererbsen) mit Geflügelfleisch und gebratenem Reis - Erdbeermilchshake	Roter Linsensalat auf Kopfsalat mit Parmesan Kartoffeln - Brombeeryoghurt
<b>Woche 3</b>	Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat, Feta)	Asiatisches Hähnchen-Gemüse-Curry (Zucchini, Champignons, Tomaten) mit Naturreis - Ananas	Überbackene Zucchini-Kartoffeln (Mais, Tomate), Feldsalat mit Parmesan	Rohkost (Paprika, Kohlrabi, Karotten) mit Dip, Apfelpfannkuchen mit Zucker und Zimt	Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli
<b>Woche 4</b>	Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln - Karamellpudding	Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais) - Kiwi	Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln - Frischkäsecreme mit Beerenobst	Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Joghurtdressing

## Paprikagemüse (Lauchzwiebel, Porree), Putenbrustfilet mit Kräutersoße und Tomatenreis (Woche 1, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Paprikagemüse

0,25 kg Zwiebeln geschält  
10 ml Rapsöl  
1 Zehe Knoblauch geschält  
0,8 kg Paprikaschoten geputzt  
50 g Lauchzwiebeln geputzt  
100 g Porree geputzt  
Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin

### Putenbrustfilet

0,71 kg Putenbrustfilet frisch  
30 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer

### Kräutersoße

40 g Zwiebeln geschält  
30 ml Rapsöl  
30 g Weizenmehl Type 405  
0,8 l Gemüsebrühe  
0,13 kg Kräuterfrischkäse, Magerstufe  
7 g Maisstärke  
10 g Petersilie  
Jodsalz, Pfeffer,

### Tomatenreis

50 g Zwiebeln geschält  
10 ml Rapsöl  
30 g Tomatenmark  
0,2 kg Tomaten geputzt  
0,4 kg Reis ungeschält  
Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Gemüse die gesamten Zwiebeln würfeln und anschwitzen. Den Knoblauch in kleine Würfel, die Paprikaschoten in Würfel, Lauchzwiebeln und Porree in Scheiben schneiden und bissfest dämpfen. Danach die Zwiebeln unterheben.
2. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten in Öl scharf anbraten, und im Kombidämpfer fertig garen.
3. Für die Soße Zwiebeln in Öl farblos anschwitzen. Mehl einrühren, mit kalter Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren zum Kochen bringen. Soße etwa 10 Minuten kochen lassen und pürieren. Den Frischkäse einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Stärke abbinden. Gehackte Petersilie unterrühren.
4. Für den Tomatenreis die Zwiebeln andünsten; Tomatenmark, gewürfelte Tomaten und den Reis zugeben, mit Wasser auffüllen und fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
393 kcal	kJ 1775	14,1 g	48,1 g	19,2 g	3,4 mg	0,2 mg	97 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
43,9 mg	84 mg	76 mg	2,9 mg	5,0 g

## **Linsensuppe mit gemischtem Salat mit Sonnenblumenkernen; Joghurt mit Pflaumenkompott** (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### **Linsensuppe**

0,32 kg Linsen getrocknet  
0,4 kg Karotten geschält  
0,6 kg Kartoffeln festkochend geschält  
0,13 kg Zwiebeln geschält  
40 ml Rapsöl  
2,5 l Wasser  
70 g Brühe gekörnt  
12 g Gemischte Kräuter,  
20 ml Essig  
Jodsalz, Pfeffer

### **Gemischter Salat**

0,2 kg Eisbergsalat geputzt  
70 g Radieschen geputzt  
0,15 kg Karotten geschält  
0,15 kg Tomaten geputzt  
0,15 kg Paprikaschoten geputzt  
50 g Mais Konserve  
30 g Lauchzwiebeln geputzt  
0,15 kg Gurke geputzt  
0,1 kg Joghurt 1,5 % Fett  
40 ml Rapsöl  
40 ml Essig  
3 g Senf  
3 g Zucker  
20 g Sonnenblumenkerne  
Jodsalz, Pfeffer

### **Joghurt mit Pflaumenkompott**

0,5 kg Pflaumen frisch oder TK  
40 g Zucker  
10 g Vanillezucker  
Zimt  
0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett

1. Für die Linsensuppe die Linsen ca. 8 Stunden einweichen. Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, in Öl dünsten und grob pürieren. Die Linsen, gekörnte Brühe und das Einweichwasser hinzugeben und die Suppe etwa 45 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern und Essig abschmecken.
2. Für den gemischten Salat den Eisbergsalat zerkleinern. Das restliche Gemüse ggf. klein schneiden und miteinander vermengen. Aus Joghurt, Öl, Essig, Senf und Gewürzen ein Dressing herstellen. Mit Sonnenblumenkernen garnieren.
3. Für das Pflaumenkompott die Pflaumen vierteln und mit etwas Wasser, 70 g Zucker, Vanillezucker und Zimt zum Kochen bringen. Das Kompott erkalten lassen. Den Joghurt mit dem restlichen Zucker süßen und zusammen mit dem Kompott servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
370 kcal	kJ 1549	11,0 g	56,0 g	15,1 g	4,1 mg	0,4 mg	80 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
42,9 mg	192 mg	92 mg	3,7 mg	8,3 g

## Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 0,5 kg Champignons geputzt
- 0,4 kg Porree geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 0,6 kg Schältomaten Konserve
- 0,2 kg Erbsen TK
- 0,25 kg Emmentaler 45 % Fett .i.Tr.
- 40 g Petersilie frisch oder TK
- Kräuter gemischt, Jodsalz, Pfeffer, Majoran

### Paprika-Mais-Gurken-Salat

- 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Gurke geputzt
- 0,4 kg Mais Konserve
- 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 30 ml Essig
- 30 ml Rapsöl
- 10 g Petersilie frisch oder TK
- 3 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

1. Kartoffeln bissfest garen, in Scheiben schneiden und dämpfen. Zwiebelwürfel, Champignonstücke und Porreeringe in Öl anbraten, würzen und zusammen mit den Kartoffeln, den Tomaten und Erbsen in eine Auflaufform geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen überbacken.
2. Für den Salat Paprika und Gurken in kleine Würfel schneiden und mit dem Mais vermengen. Mit saurer Sahne, Essig und Öl vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Mit gehackter Petersilie garnieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
411 kcal	16,4 g	50,4 g	18,1 g	3,4 mg	0,4 mg	115 µg	109,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
451 mg	98 mg	3,8 mg	8,5 g



## Rindergulasch mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree; Birne

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Gulasch

- 0,7 kg Rindfleisch mager geschnitten
- 35 ml Rapsöl
- 0,3 kg Zwiebeln geschält
- 0,1 kg Tomatenmark
- 0,3 kg Champignons geputzt
- 1,7 l Wasser
- 12 g Brühe gekörnt
- 30 g Saure Sahne 10 % Fett
- 50 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Zitronenschale

### Kohlrabigemüse

- 70 g Zwiebeln geschält
- 15 ml Rapsöl
- 0,7 kg Kohlrabi frisch oder TK
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 30 g Saure Sahne 10% Fett
- 60 g Frischkäse 30 % Fett i.Tr.
- 7 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

### Kartoffelpüree

- 1,3 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Butter
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

### Stückobst

- 0,8 kg Birne

1. Für das Gulasch das Fleisch in Öl von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebelwürfel mit andünsten, Tomatenmark zugeben und mit anschwitzen. Die Champignons in Scheiben schneiden, zugeben und würzen. Mit Brühe ablöschen und ca. 2 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch gar ist. Saure Sahne zugeben und das Gulasch mit Gewürzen abschmecken. Mit Stärke abbinden. Zum Schluss die Zitronenschale hinzufügen.
2. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Kohlrabi kurz andünsten und die Gemüsebrühe zugeben. Ca.4-5 Minuten garen. Saure Sahne und Frischkäse zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Mit Stärke binden.
3. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln kochen und abgießen. Milch und Butter zugeben und die Kartoffeln zerstampfen, cremig schlagen und mit Gewürzen abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (649 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
387 kcal	12,8 g	48,2 g	22,4 g	2,6 mg	0,3 mg	75 µg	63,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
145 mg	89 mg	3,8 mg	6,6 g

## Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Porree) und Lachs (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

**Nudeln**

0,5 kg Vollkorn-Bandnudeln

**Seelachs**

0,625 kg Lachsfilet frisch oder TK  
 80 ml Gemüsebrühe  
 Jodsalz

**Gemüse-Kurkumasoße**

70 g Zwiebeln geschält  
 0,14 kg Karotten geschält  
 40 ml Rapsöl  
 0,9 l Gemüsebrühe  
 0,14 kg Porree geputzt  
 70 g Lauchzwiebeln geputzt  
 3 g Ingwerknolle, frisch  
 0,3 l Milch 1,5 % Fett  
 50 g Maisstärke  
 0,2 kg Tomaten geputzt  
 0,125 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr  
 Jodsalz, Kurkuma, Koriander

1. Für die Beilage die Bandnudeln in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Das Lachsfilet in Stücke schneiden, waschen und salzen und in etwas Gemüsebrühe dünsten.
3. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel und Möhrenstifte in Öl anbraten, Kurkuma kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Porreeringe und zerkleinerte Lauchzwiebeln sowie Ingwer dazugeben. Mit Milch aufgießen, würzen und mit Maisstärke abbinden.  
 Bandnudeln, Tomatenwürfel und den Fisch in der Soße erwärmen, mit Koriander und Parmesan garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (413 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
490 kcal	17,6 g	60,4 g	27,1 g	2,9 mg	0,5 mg	72 µg	12,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
244 mg	101 mg	2,7 mg	9,9 g

## Fish ´n´Chips mit Kräuterquarkdip, Rote Beete-Salat (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Fisch

0,625 kg Kabeljaufilet frisch oder TK  
 50 g Weizenmehl Type 1050  
 70 ml Rapsöl  
 Jodsalz

### Backofenpommes

1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 30 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika

### Dip

0,25 kg Magerquark  
 50 ml Milch 1,5 % Fett  
 10 ml Sahne 30 % Fett  
 Dill, Schnittlauch, Petersilie, Jodsalz, Pfeffer

### Salat

0,75 kg Rote Beete geputzt  
 0,25 kg Äpfel geputzt  
 30 ml Essig  
 30 ml Rapsöl  
 10 g Honig  
 10 g Petersilie frisch  
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Fisch das Kabeljaufilet in Stücke schneiden, salzen, mehlieren und anschließend in Rapsöl braten.
2. Für die Backofenpommes Kartoffelstifte mit dem Öl vermengen und anschließend würzen. Im Backofen bei 150°C Umluft ca. 50 Minuten garen. Alternativ können auch TK – Backofenpommes verwendet werden. Diese werden nach Packungsanleitung zubereitet.
3. Für den Dip den Quark mit Milch und Sahne glattrühren und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
4. Für den Salat die Rote Beete und die Äpfel raspeln, mit einem Dressing aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
393 kcal	14,1 g	48,1 g	19,2 g	3,4 mg	0,2 mg	97 µg	43,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
84 mg	76 mg	2,9 mg	5,0 g

## Kürbissuppe, Geschnetzeltes vom Schwein (oder Rind) mit Paprika-Zucchini-Tomatengemüse und Kartoffeln

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Kürbissuppe

0,35 kg Kürbis geputzt  
0,25 kg Kartoffeln mehligkochend geschält  
0,2 kg Karotten geschält  
0,5 l Gemüsebrühe  
0,17 l Milch 1,5 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer, Ingwer  
15 g Mandelblättchen

### Geshnetzeltes

0,71 kg Schweinefleisch, mager  
0,15 kg Zwiebeln geschält  
40 ml Rapsöl  
0,8 l Gemüsebrühe  
0,1 l Sahne 30% Fett  
0,1 l Milch 1,5 % Fett  
0,1 kg Frischkäse mind. 20 % Fett i. Tr.  
35 g Maisstärke  
15 g Bratensoße Trockenprodukt  
Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

### Gemüse

40 ml Rapsöl  
0,45 kg Paprikaschoten geputzt  
0,4 kg Zucchini geputzt  
0,4 kg Tomaten geputzt  
Jodsalz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

### Kartoffeln

1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

1. Für die Suppe Kürbis, Kartoffeln und Karotten in Stücke schneiden, in der Brühe garen und pürieren. Beim Pürieren die Milch einfließen lassen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Die Suppe abschmecken und mit den Mandeln garnieren.
2. Für das Geschnetzelte das Fleisch in Streifen schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in Öl anbraten. Nach dem Anbraten würzen. Das Fleisch mit der Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten kochen. Sahne, Milch und Frischkäse hinzugeben. Die Soße mit der Maisstärke binden.
3. Für das Gemüse alles klein schneiden, Paprika in Öl bissfest dünsten, die Zucchini und Tomaten nach etwa 10 Minuten dazugeben, würzen und mit Kräutern verfeinern.
4. Für die Beilage die Kartoffeln dämpfen und mit dem Geschnetzelten und dem Gemüse servieren.

\* Als schweinefleischfreie Alternative kann die gleiche Menge Rindfleisch verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (612 g) mit **Schweinefleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
455 kcal	19,2 g	48,3 g	24,1 g	5,0 mg	0,7 mg	74 µg	91,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
123 mg	85 mg	3,8 mg	7,1 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (612 g) mit **Rindfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
444 kcal	18,1 g	48,3 g	23,8 g	5,0 mg	0,4 mg	74 µg	91,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
126 mg	84 mg	4,6 mg	7,1 g

## Champignonragout auf Makkaroni; Zimtmilchreis (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Champignonragout

- 1,6 kg Champignons geputzt
- 50 ml Rapsöl
- 0,13 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Zitronensaft
- 0,75 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 30 g Maisstärke
- 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Kräuter der Provence

### Makkaroni

- 0,7 kg Makkaroni, Vollkorn

### Milchreis

- 0,75 l Milch 1,5 % Fett
- 75 g Rundkornreis
- 30 g Zucker
- Zimt

1. Für das Champignonragout die gewürfelten Zwiebeln in Öl anschwitzen. Die Champignons in Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe, Milch und etwas Zitronensaft ablöschen und fertig garen. Die Soße mit Maisstärke binden, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.
2. Für die Nudeln die Makkaroni garen. Das Champignonragout auf den Makkaroni anrichten und mit Parmesan bestreuen.
3. Für den Milchreis Reis und Milch aufkochen lassen. Anschließend Zucker und Zimt hinzufügen und 35-40 Minuten auf kleiner Flamme unter Rühren köcheln lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (516 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
485 kcal	13,6 g	69,0 g	26,4 g	1,4 mg	0,6 mg	63 µg	11,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
399 mg	115 mg	3,9 mg	11,0 g

## Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Mungobohnensprossen, Zuckererbsen) mit Geflügelfleisch und gebratenem Reis; Erdbeermilchshake (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Chinapfanne

0,4 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,35 kg Champignons geputzt  
 0,2 kg Grüne Bohnen TK  
 0,13 kg Mungobohnensprossen  
 0,13 kg Zuckererbsen geputzt  
 70 ml Rapsöl  
 0,45 kg Putenbrustfilet  
 0,2 l Gemüsebrühe  
 25 ml Sojasoße  
 Jodsalz, Pfeffer, Curry

### Gebratener Reis

0,5 kg Reis parboiled  
 0,2 l Süße Chilisoße

### Erdbeermilchshake

0,8 kg Milch 1,5 % Fett  
 0,125 kg Erdbeeren, TK, gegart  
 20 g Honig  
 15 ml Zitronensaft

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen in 40 ml Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Mongobohnensprossen dazugeben. Das Geflügelfleisch in Streifen schneiden und in 40 ml Öl anbraten. Zum gedünsteten Gemüse geben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Den Reis bissfest dämpfen und im restlichen Öl braten. Mit Chilisoße würzen.
3. Für den Shake die Erdbeeren kurz aufkochen lassen. Dann mit den anderen Zutaten in einem Mixer zu einem Shake vermischen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
426 kcal	12,4 g	61,0 g	19,5 g	3,6 mg	0,3 mg	63 µg	57,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
160 mg	62 mg	3,9 mg	4,9 g

## Roter Linsensalat auf Kopfsalat mit Parmesan; Kartoffeln, Brombeerjoghurt (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Roter Linsensalat mit Parmesan

- 0,1 kg Rote Linsen getrocknet
- 0,55 l Gemüsebrühe
- 70 g Frühlingszwiebeln geputzt
- 0,13 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,2 kg Tomaten geputzt
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- 40 ml Rapsöl
- 40 ml Essig
- 10 g Schnittlauch
- Jodsalz, Pfeffer
- 80 g Kopfsalat geputzt

### Salzkartoffeln

- 1,5 kg Kartoffeln
- Jodsalz

### Brombeerjoghurt

- 0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,4 kg Brombeeren geputzt
- 20 g Honig

1. Für den Linsensalat die Linsen waschen und in der Gemüsebrühe etwa 8 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb abgießen. Etwas Fond für das Dressing übrig lassen. Ein Dressing aus Essig, Öl, Linsenfond, Gewürzen und Schnittlauch herstellen und über die Linsen, gewürfelte Paprika und Tomaten, Frühlingszwiebelringe und den geriebenen Parmesan geben. Auf Kopfsalatblättern anrichten.
2. Die Kartoffeln dämpfen bis sie gar sind.
3. Für den Nachtisch den Joghurt mit den Brombeeren und dem Honig gut vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (424 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
334 kcal	11,8 g	42,2 g	16,3 g	2,0 mg	0,2 mg	69 µg	52,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
372 mg	80 mg	2,7 mg	5,3 g



## Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat, Feta) (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Kartoffeltortilla

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Olivenöl
- 10 Eier
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 10 g Petersilie frisch oder TK
- Pfeffer, Jodsalz
- 50 g Emmentaler mind. 40 % Fe

**Kartoffeltortilla** ist eine Art Omelette, dass aus den Grundzutaten Kartoffeln, Eiern und Zwiebeln hergestellt wird. Es ist neben der Paella ein spanisches Nationalgericht.

### Bauernsalat

- 0,3 kg Gurke geputzt
- 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Tomaten geputzt
- 50 g Gemüsezwiebeln geschält
- 0,15 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,15 kg Fetakäse
- 40 ml Essig
- 10 ml Zitronensaft
- 40 ml Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

1. Für die Kartoffeltortilla die Kartoffeln in Scheiben schneiden und dämpfen. Zusammen mit den Zwiebelwürfeln im Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit der Milch und der gehackten Petersilie verquirlen, würzen und über die Kartoffeln geben. Tortilla bei reduzierter Hitze stocken lassen. Zum Schluss mit geriebenem Emmentaler bestreuen.
2. Für den Bauernsalat die Gurken würfeln, Paprika in Streifen schneiden, Tomaten achteln, Gemüsezwiebeln in dünne Ringe schneiden. Eisbergsalat zerkleinern und Kräuter grob hacken. Alle Zutaten mischen und zerkleinerten Feta zugeben. Für das Dressing Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen und Oregano untermischen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
382 kcal	18,5 g	38,0 g	16,5 g	3,8 mg	0,3 mg	118 µg	88,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
203 mg	69 mg	3,3 mg	4,4 g

## Asiatisches Hähnchen-Gemüse-Curry (Zucchini, Champignons, Tomaten) mit Naturreis, Ananas

(Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Asiatisches Curry

- 0,86 kg Hähnchenbrustfilet roh, geschnetzelt
- 0,3 kg Champignons geputzt
- 0,5 kg Zucchini geputzt
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,3 l Kokosmilch ungesüßt
- 0,7 l Milch 1,5 % Fett
- 3 g Currypulver
- 0,2 kg Mungobohnensprossen
- 15 ml Sojasoße
- Jodsalz, Cayennepfeffer, Muskat, Knoblauch

### Naturreis

- 0,4 kg Reis ungeschält

### Ananas

- 0,8 kg Ananas geputzt

1. Für das Curry die Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Hähnchenfleisch, Zwiebeln und Knoblauch in 20 ml Öl kurz anbraten. Kokosmilch, Milch und Currypulver zugeben und bei milder Hitze auf drei Viertel einkochen lassen. Das Gemüse in dem restlichem Öl bissfest garen und in die Currysoße geben. Mit Sojasoße, Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.
2. Für die Beilage den Reis garen und mit dem Gemüse servieren.
3. Für den Nachtisch Ananas in Stücke schneiden und in Schälchen füllen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (527 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
402 kcal	10,2 g	54,7 g	23,9 g	2,1 mg	0,4 mg	60 µg	38,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
148 mg	119 mg	3,5 mg	4,6 g

## Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Parmesan (Woche 3; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Überbackene Zucchini-Kartoffeln

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 1 kg Zucchini geputzt
- 0,5 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Mais Konserve
- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,3 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i.Tr.  
 Jodsalz, Pfeffer, Majoran

### Salat

- 0,3 kg Feldsalat geputzt
- 30 g Zwiebeln geschält
- 30 ml Essig
- 30 ml Rapsöl
- 3 g Zucker
- 20 g Parmesan mind. 45 % Fett i.Tr.  
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Auflauf die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die gewürfelten Zucchini zugeben und andünsten, zerkleinerte Tomaten und Mais zugeben und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Kartoffeln in Scheiben schneiden und dämpfen und in ausgefettete GN-Bleche geben. Mit der Zucchini-Tomaten-Maismasse überziehen. Geriebenen Käse darüber streuen und im Ofen überbacken.
2. Für den Salat den Feldsalat waschen. Mit Gewürzen, Essig, Öl und Zwiebeln eine Marinade herstellen und zusammen mit dem Parmesan pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (471 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
402 kcal	17,5 g	45,3 g	17,2 g	2,9 mg	0,4 mg	88 µg	65,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
506 mg	93 mg	3,8 mg	6,0 g

## Rohkost (Paprika, Kohlrabi, Karotten) mit Dip, Apfelfannkuchen mit Zucker und Zimt

(Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Rohkost mit Dip

- 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,3 kg Kohlrabi geputzt
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,28 kg Magerquark
- 20 ml Milch 1,5 %
- 30 g Tomatenmark
- Jodsalz, Pfeffer, frische Kräuter

### Apfelfannkuchen

- 0,5 kg Weizenmehl Type 1050
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 0,3 l Mineralwasser
- 5 Eier
- 70 g Zucker
- 3 g Zimt
- 30 ml Rapsöl
- 0,5 kg Äpfel geputzt
- 80 ml Apfelsaft

Zum Bestreuen:

- 30 g Zucker
- 5 g Zimt

1. Für die Rohkost das Gemüse in Stifte schneiden. Den Quark mit der Milch glattrühren und dem Tomatenmark, Gewürzen und Kräutern abschmecken.
2. Für die Pfannkuchen das Mehl in eine Schüssel geben, mit der Milch und dem Mineralwasser glattrühren. Eier zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Zucker und Zimt zugeben. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Die Pfannkuchen in einer Pfanne in Öl goldbraun braten. Die Apfelscheiben kurz in etwas Apfelsaft dünsten und in den fertigen Pfannkuchen einklappen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (362 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
386 kcal	8,0 g	63,3 g	16,9 g	2,9 mg	0,4 mg	89 µg	61,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
167 mg	66 mg	2,5 mg	5,8 g

## Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

**Bratfisch**

- 0,8 kg Lachsfilet frisch
- 0,15 kg Weizenmehl Type 1050
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz

**Mandelsoße**

- 30 ml Rapsöl
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 70 g Mandeln
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- 0,8 l Wasser
- 30 g Weizenmehl Type 1050
- 3 ml Zitronensaft
- 7 g Schnittlauch frisch oder TK
- Jodsalz, Currypulver

**Kartoffeln**

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

**Brokkoli**

- 1,5 kg Brokkoli geputzt

1. Für den Bratfisch die Fischfilets abtupfen, salzen und im Mehl wenden. Im heißen Öl von beiden Seiten anbraten bzw. im Kombidämpfer knusprig braten.
2. Für die Mandelsoße die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Mandelblättchen hinzugeben und etwas anbräunen. Mehl dazugeben und farblos anschwitzen. Mit Wasser und Milch auffüllen und die Soße durchkochen. Die Soße mit Schnittlauch, Currypulver und nach Geschmack mit Zitronensaft abschmecken und zum Fisch reichen.
3. Für die Beilage die Kartoffeln dämpfen.
4. Für das Gemüse den Brokkoli dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (551 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
491 kcal	19,0 g	54,5 g	28,6 g	5,6 mg	0,4 mg	89 µg	138,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
158 mg	108 mg	3,5 mg	8,7 g

## Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln; Karamellpudding (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Fischragout

- 0,6 kg Porree geputzt
- 0,7 kg Paprikaschoten grün geputzt
- 0,7 l Gemüsebrühe
- 30 ml Rapsöl
- 30 g Weizenmehl Type 1050
- 0,12 kg Senf
- 0,65 kg Seelachsfilet frisch oder TK
- 0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,1 kg Frischkäse 20 % Fett .i.Tr.
- Dill
- Jodsalz, Pfeffer

### Kartoffeln

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Karamellpudding

- 60 g Zucker
- 0,7 l Milch 1,5 % Fett
- 70 g Speisestärke
- 15 g Schokostreusel

1. Für das Fischragout den Lauch in 1 cm lange Stücke schneiden und die Paprikaschoten klein würfeln. Lauch und Paprika in etwas Öl anschwitzen. Restliches Öl erhitzen und mit Mehl bestäuben, dann mit kalter Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 10 Minuten kochen lassen und mit Gewürzen und Senf abschmecken.  
 Das Fischfilet in Würfel schneiden und in die Brühe geben. Zugedeckt dünsten lassen, bis der Fisch gar ist. Gemüse hinzufügen und mit saurer Sahne, dem Frischkäse und Dill verfeinern.
2. Für die Beilage die Kartoffeln in Salzwasser garen.
3. Für den Karamellpudding den Zucker karamellisieren lassen. Die Stärke mit etwas Milch in einem Gefäß glattrühren. Die restliche Milch zu dem karamellisierten Zucker geben und rühren, bis sich der Karamell komplett aufgelöst hat. Angerührte Stärke einrühren und aufkochen lassen. Portionsweise in Schälchen füllen und mit Schokostreuseln garnieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
415 kcal	12,3 g	54,8 g	22,9 g	4,0 mg	0,3 mg	103 µg	107,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
204 mg	95 mg	3,0 mg	5,9 g

## Tomatensalat mit Mozzarella, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Tomatensalat mit Mozzarella

- 0,7 kg Tomaten geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 30 ml Balsamicoessig
- 30 g Zwiebeln geschält
- 2 g Zucker
- Basilikum
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 kg Mozzarella

**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.

### Hirseauflauf

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

### Vanillesoße

- 0,8 l Milch 1,5 % Fett
- 25 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
- 25 g Zucker
- Vanilleschote

1. Für den Tomatensalat die Tomaten waschen und zerkleinern. Aus den übrigen Zutaten und Gewürzen ein Dressing herstellen. Den Mozzarella in Stücke schneiden und über den Salat geben.
2. 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.
3. Für die Vanillesoße das Puddingpulver und den Zucker in etwas Milch anrühren. Die restliche Milch mit ausgekratzter Vanilleschote aufkochen lassen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und einmal aufkochen lassen. Vanillesoße zum Auflauf reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (418 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
484 kcal	16,4 g	66,5 g	18,9 g	2,6 mg	0,4 mg	67 µg	20,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
343 mg	108 mg	4,5 mg	4,4 g

## Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais); Kiwi (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Bunte Reispfanne

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,4 kg Reis ungeschält
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Erbsen TK
- 0,3 kg Champignons geputzt
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Mais TK
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Petersilie

### Kiwi

- 0,6 kg Kiwi ungeschält

1. Für die Reispfanne das Rapsöl erhitzen, gewürfelte Zwiebeln darin andünsten, Reis dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Nach 10 Minuten Garzeit die gefrorenen Erbsen dazugeben. Nach weiteren 5 Minuten gewürfelte Tomaten, Champignonscheiben, gehackte Mandeln und Maiskörner zufügen und weitere 5 Minuten garen. Vor dem Servieren den Käse reiben, unterrühren, abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.
2. Eine Kiwi pro Person zum Auslöffeln bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (462 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
392 kcal	11,1 g	58,7 g	16,3 g	2,0 mg	0,2 mg	80 µg	49,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
300 mg	68 mg	3,1 mg	8,1 g



## Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Gemüsegulasch

- 50 g Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,2 kg Karotten geschält
- 0,13 kg Kohlrabi geputzt
- 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,15 kg Zucchini geputzt
- 0,15 kg Porree geputzt
- 0,3 g Tomaten Konserve
- 0,13 kg Champignons geputzt
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 40 g Tomatenmark
- 20 ml Sojasoße
- 0,2 l Sahne 30 % Fett
- Knoblauch, Pfeffer, Jodsalz, Majoran, Basilikum

### Kartoffeln

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Frischkäsecreme

- 0,5 kg Hüttenkäse, Magerstufe
- 0,5 kg Magerquark
- 40 g Zucker
- 0,2 kg Beerenobst frisch oder TK
- Vanille

1. Für das Gemüsegulasch die gewürfelten Zwiebeln in Rapsöl andünsten. Nach und nach (entsprechend der jeweiligen Garzeiten), Möhrenscheiben, Kohlrabiwürfel, Paprikawürfel, Zucchini-scheiben, Lauchstreifen, zerkleinerte Tomaten und Champignonscheiben dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und bissfest garen. Mit Tomatenmark, Sojasoße und den übrigen Gewürzen abschmecken. Mit Sahne verfeinern.
2. Für die Beilage, die Kartoffeln dämpfen und zum Gemüsegulasch servieren.
3. Für den Nachtisch den Hüttenkäse mit Magerquark und Zucker verrühren. Die Beeren zugeben, unterheben und mit Vanille verfeinern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (488 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
368 kcal	13,3 g	42,4 g	19,8 g	2,7 mg	0,3 mg	75 µg	73,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
164 mg	70 mg	2,7 mg	5,2 g

## Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Joghurtdressing

(Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Schmorfleisch

1 kg Putenkeule frisch  
 40 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer

### Gemüse

0,6 kg Porree geputzt  
 0,7 kg Tomaten geputzt  
 0,3 l Gemüsebrühe  
 0,125 kg Saure Sahne 10 % Fett  
 7 g Maisstärke  
 Jodsalz, Pfeffer

### Kartoffelspalten

1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 40 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika, frische Kräuter

### Salat

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

1. Für das Schmorfleisch die Putenkeule würzen, von beiden Seiten in Öl anbraten und im Kombidämpfer fertig garen.
2. Für das Gemüse Porree in Ringe schneiden und im Kombidämpfer bei 130°C kombiniert ca. 2 Minuten garen. Tomaten in Würfel schneiden. Gemüsebrühe und Saure Sahne erhitzen, Gemüse dazugeben, abschmecken und mit etwas Stärke binden. Das Schmorfleisch auf dem Gemüse anrichten.
3. Für die Beilage die Kartoffeln achteln, mit Öl vermengen, würzen und im Backofen backen.
4. 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 (454 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
403 kcal	18,7 g	35,5 g	24,8 g	3,7 mg	0,3 mg	97 µg	55,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
118 mg	72 mg	2,9 mg	5,1 g

## Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe

### Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
<b>Gesamt</b>	20 Tage	9829	8269	288,0	1045,4	413,2	64,1	7,2	1671	1228,4	4565	1742	66,9	129,8
<b>1. Woche</b>	5 Tage	2701	2051	71,9	263,1	101,9	16,4	1,8	439	272,5	1116	456	16,9	38,3
Paprikagemüse in Kräutercreme, Tomatenreis und Putenbrustfilet	1	405	393	14,1	48,1	19,2	3,4	0,2	97	43,9	84	76	2,9	5,0
Linsensuppe, gemischter Salat, Joghurt mit Pflaumenkompott	1	700	370	11,0	56,0	15,1	4,1	0,4	80	42,9	192	92	3,7	8,3
Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat	1	534	411	16,4	50,4	18,1	3,4	0,4	115	109,8	451	98	3,8	8,5
Rindergulasch mit Blattspinat und Kartoffelpüree, Birne	1	649	387	12,8	48,2	22,4	2,6	0,3	75	63,4	145	89	3,8	6,6
Bandnudeln mit Gemüse-Kurkuma-Soße, Seelachs	1	413	490	17,6	60,4	27,1	2,9	0,5	72	12,5	244	101	2,7	9,9
<b>2. Woche</b>	5 Tage	2404	2093	71,1	268,6	105,5	15,4	2,0	366	257,3	1138	418	17,2	33,3
Fish`n`Chips mit Kräuterquarkdip, Rote-Bete-Salat	1	405	393	14,1	48,1	19,2	3,4	0,2	97	43,9	84	76	2,9	5,0
Schweinegeschnetzeltes mit Zucchini-Paprika-Tomaten-Gemüse, Kartoffeln, Kürbissuppe	1	612	455	19,2	48,3	24,1	5,0	0,7	74	91,9	123	85	3,8	7,1
Champignonragout auf Makkaroni, Zimtmilchreis	1	516	485	13,6	69,0	26,4	1,4	0,6	63	11,2	399	115	3,9	11,0
Chinapfanne mit Geflügelfleisch, gebratenem Reis, Erdbeermilchshake	1	447	426	12,4	61,0	19,5	3,6	0,3	63	57,7	160	62	3,9	4,9
Roter Linsensalat mit Parmesan, Kartoffeln, Brombeerjoghurt	1	424	334	11,8	42,2	16,3	2,0	0,2	69	52,6	372	80	2,7	5,3
<b>3. Woche</b>	5 Tage	2356	2063	73,2	255,8	103,1	17,3	1,9	444	392,8	1182	455	16,6	29,5
Kartoffelortilla und Bauernsalat	1	445	382	18,5	38,0	16,5	3,8	0,3	118	88,8	203	69	3,3	4,4
Asiatisches Hähnchen-Gemüse-Curry mit Naturreis, Ananas	1	527	402	10,2	54,7	23,9	2,1	0,4	60	38,5	148	119	3,5	4,6
Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Parmesan	1	471	402	17,5	45,3	17,2	2,9	0,4	88	65,7	506	93	3,8	6,0
Rohkost mit Dip, Apfelpfannkuchen mit Zucker und Zimt	1	362	386	8,0	63,3	16,9	2,9	0,4	89	61,3	167	66	2,5	5,8
Bratfisch(Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli	1	551	491	19,0	54,5	28,6	5,6	0,4	89	138,5	158	108	3,5	8,7
<b>4. Woche</b>	5 Tage	2368	2062	71,8	257,9	102,7	15,0	1,5	422	305,8	1129	413	16,2	28,7
Fischragout in Senfsoße, Lauch-Paprika-Gemüse, Kartoffeln, Karamellpudding	1	546	415	12,3	54,8	22,9	4,0	0,3	103	107,4	204	95	3,0	5,9
Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	1	418	484	16,4	66,5	18,9	2,6	0,4	67	20,7	343	108	4,5	4,4
Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais), Kiwi	1	462	392	11,1	58,7	16,3	2,0	0,2	80	49,3	300	68	3,1	8,1
Gemüsegulasch, Kartoffeln, Frischkäsecreme mit Beerenobst	1	488	368	13,3	42,4	19,8	2,7	0,3	75	73,4	164	70	2,7	5,2
Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomaten-Gemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Joghurdressing	1	454	403	18,7	35,5	24,8	3,7	0,3	97	55,0	118	72	2,9	5,1
<b>Gesamt</b>	20 Tage	9829	8269	288,0	1045,4	413,2	64,1	7,2	1671	1228,4	4565	1742	66,9	129,8