



# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan **Nr. 2** - Primarstufe -



**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)

[www.schuleplussessen.de](http://www.schuleplussessen.de)

## Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Paprikagemüse (Paprika, Zwiebeln, Lauch), Putenbrustfilet mit Kräutersoße und Tomatenvollkornreis .....	3
Linsensuppe (Linsen, Karotten, Kartoffel), gemischter Salat (Eisbergsalat, Karotten, Tomaten) mit Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing; Joghurt mit Pflaumenkompott.....	5
Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat mit Essig-Öl-Dressing .....	7
Champignonrisotto mit Erbsen; Birne .....	8
Vollkorn-Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Porree) und Lachs.....	9
Fish ´n´Chips (Kabeljau und Pommes) mit Kräuterquarkdip, Rote Beete-Salat mit Essig-Öl-Dressing.....	10
Kürbissuppe, Geschnetzeltes (Schwein oder Rind) mit Paprika-Zucchini-Tomatengemüse und Kartoffeln .....	11
Champignonragout auf Vollkorn-Makkaroni.....	13
Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis; Orange.....	14
Roter Linsensalat auf Kopfsalat mit Parmesan und Essig-Öl-Dressing; Salzkartoffeln, Rahmspinat mit gekochtem Ei .....	15
Kartoffeltortilla (spanisches Omelette aus Kartoffeln, Zwiebeln, Eier) Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten) mit Essig-Öl-Dressing.....	16
Asiatisches Hähnchen-Curry (Zucchini, Champignons, Tomaten) mit Vollkornreis, Banane .....	17
Überbackene Zucchini-Kartoffeln (Kartoffeln, Zucchini, Tomaten), Feldsalat mit Kürbiskernen .....	18
Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot, Weintrauben .....	19
Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße (Mandeln, Milch), Kartoffeln, Erbsen und Blumenkohl.....	20
Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln .....	21
Tomatensalat, Spinat-Champignon-Pizza .....	22
Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Vollkornreis; Apfel.....	23
Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Zitronendressing .....	24
Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst .....	25
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für die Primarstufe .....	26

## Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

### Übersicht Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Paprikagemüse (Paprika, Zwiebeln, Lauch), Putenbrustfilet in Kräutersoße, Tomatenvollkornreis	Linsensuppe (Linsen, Karotten, Kartoffeln), gemischter Salat (Eisbergsalat, Karotten, Tomaten) mit Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing - Joghurt mit Pflaumenkompott	Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat mit Essig-Öl-Dressing	Champignonrisotto mit Erbsen - Birne	Vollkornbandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Lauch) und Lachs
<b>Woche 2</b>	Fish`n`Chips (Kabeljau und Pommes) mit Kräuterquarkdip, Rote Beete-Salat mit Essig-Öl-Dressing	Kürbissuppe, Geschnetzeltes (Schwein oder Rind) mit Paprika-Zucchini-Tomatengemüse und Kartoffeln	Champignonragout auf Vollkorn-Makkaroni	Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Kichererbsen, Champignons), gebratener Reis - Orange	Roter Linsensalat auf Kopfsalat mit Parmesan und Essig-Öl-Dressing, Kartoffeln, Rahmspinat mit gekochtem Ei
<b>Woche 3</b>	Kartoffeltortilla (spanisches Omelette aus Kartoffeln, Zwiebeln, Eiern), Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten) mit Essig-Öl-Dressing	Asiatisches Hähnchen-Curry (Zucchini, Champignons, Tomaten) mit Vollkornreis - Banane	Überbackene Zucchini-Kartoffeln (mit Tomaten und Mais), Feldsalat mit Kürbiskernen und Essig-Öl-Dressing	Kichererbsensalat (Blumenkohl, Blattspinat) mit Minzjoghurt und Vollkornbrot Weintrauben	Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße (Mandeln, Milch), Kartoffeln, Erbsen und Blumenkohl
<b>Woche 4</b>	Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln	Tomatensalat, Spinat-Champignon-Pizza	Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomaten, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Vollkornreis - Apfel	Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Zitronendressing	Gemüseglasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln Frischkäsecreme mit Beerenobst

## **Paprikagemüse (Paprika, Zwiebeln, Lauch), Putenbrustfilet mit Kräutersoße und Tomatenvollkornreis**

(Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen 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 Vollkornreis  
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. Mit Salz Pfeffer und Kräutern abschmecken.
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 (504 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
424 kcal	15,7 g	51,1 g	22,2 g	6,5 mg	0,3 mg	97 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
141 mg	102 mg	91 mg	3,2 mg	6,2 g

## **Linsensuppe (Linsen, Karotten, Kartoffel), gemischter Salat (Eisbergsalat, Karotten, Tomaten) mit Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing; Joghurt mit Pflaumenkompott** (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen 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, 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 (698 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
369 kcal	11,0 g	55,8 g	15,1 g	4,0 mg	0,3 mg	80 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
43 mg	192 mg	91 mg	3,7 mg	8,3 g

## Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat mit Essig-Öl-Dressing

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen 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 40 % 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 (535 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
412 kcal	16,5 g	50,5 g	18,2 g	3,4 mg	0,4 mg	115 µg	110 mg

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



## Champignonrisotto mit Erbsen; Birne

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Champignonrisotto

- 0,16 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,4 kg Reis parboiled
- 1,3 l Gemüsebrühe
- 0,8 kg Champignons geputzt
- 0,25 kg Erbsen grün frisch oder TK
- 70 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Schnittlauch, Petersilie

### Stückobst

- 0,8 kg Birne

1. Für das Risotto Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten.  
 Risottoreis hinzufügen und ebenfalls andünsten bis er ein wenig glasig ist. Gemüsebrühe nach und nach dazugießen und dabei immer wieder umrühren.  
 Champignons in Scheiben und Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden, nach etwa 20 Minuten zu dem Reis geben und weitere 5 bis 10 Minuten garen.  
 Parmesan reiben und am Ende der Garzeit unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackten Kräutern bestreuen.
2. Birne als Stückobst verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (383 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
321 kcal	9 g	51,9 g	10,8 g	2,5 mg	0,3 mg	61 µg	13,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
130 mg	40 mg	2,7 mg	6,1 g

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

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

**Nudeln**

0,75 kg Vollkorn-Bandnudeln

**Lachs**

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

80 g 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.
4. Bandnudeln, Tomatenwürfel und den Fisch in der Soße erwärmen, mit Koriander und Parmesan garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (408 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
473 kcal	16,4 g	60,3 g	25,5 g	2,9 mg	0,5 mg	71 µg	12,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
190 mg	99 mg	2,7 mg	10 g

## Fish´n´Chips (Kabeljau und Pommes) mit Kräuterquarkdip, Rote Beete-Salat mit Essig-Öl-Dressing

(Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Fisch

0,56 kg Kabeljaufilet frisch oder TK  
 45 g Weizenmehl Type 1050  
 60 ml Rapsöl  
 Jodsalz

### Backofenpommes

1,2 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 glatrühren 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 (369 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
351 kcal	13 g	41,9 g	17,5 g	3,1 mg	0,2 mg	92 µg	38,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
80 mg	67 mg	2,5 mg	4,5 g

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

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen 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

### Geschnetzeltes

0,86 kg Schweinefleisch, mager  
0,15 kg Zwiebeln geschält  
30 ml Rapsöl  
0,9 l Gemüsebrühe  
80 ml Sahne 30 % Fett  
80 g 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

1,2 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 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 (588 g) mit **Schweinefleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
427 kcal	18,3 g	42,2 g	25,4 g	5,7 mg	0,7 mg	67 µg	85,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
107 mg	80 mg	3,7 mg	6,5 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (588 g) mit **Rindfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
414 kcal	17 g	42,2 g	25 g	5,8 mg	0,4 mg	67 µg	85,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
111 mg	79 mg	4,6 mg	6,5 g

## Champignonragout auf Vollkorn-Makkaroni (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Champignonragout

- 1,6 kg Champignons geputzt
- 50 ml Rapsöl
- 0,13 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Zitronensaft
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 30 g Maisstärke
- 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.  
 Jodsalz, Pfeffer, Kräuter der Provence

### Makkaroni

- 0,65 kg Makkaroni, Vollkorn

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.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
393 kcal	12,3 g	53,1 g	22,4 g	1,4 mg	0,5 mg	54 µg	10,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
293 mg	95 mg	3,7 mg	10,5 g

## Chinapfanne vegetarisch (Paprika, Champignons, Kichererbsen), gebratener Reis; Orange

(Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen 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 Zuckerschoten geputzt  
 20 ml Rapsöl  
 0,2 l Gemüsebrühe  
 25 ml Sojasoße  
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

### Gebratener Reis

0,4 kg Reis parboiled  
 0,2 l Chilisoße  
 20 ml Rapsöl

### Orange

1,25 kg Orange frisch

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. Orangen als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (476 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
355 kcal	6,1 g	66,4 g	12,8 g	4,5 mg	0,4 mg	91 µg	124 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
143 mg	78 mg	4,3 mg	10 g

## Roter Linsensalat auf Kopfsalat mit Parmesan und Essig-Öl-Dressing; Salzkartoffeln, Rahmspinat mit gekochtem Ei

(Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen 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.
- 25 ml Rapsöl
- 25 ml Essig
- 5 g Schnittlauch
- Jodsalz, Pfeffer
- 80 g Kopfsalat geputzt

### Salzkartoffeln

- 1,2 kg Kartoffeln
- Jodsalz

### Rahmspinat

- 0,8 kg Spinat TK
- 0,18 kg Sahne 30 %
- 0,18 kg Milch 1,5%
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 Eier

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 Rahmspinat den Spinat dünsten, mit Sahne, Milch und Gewürzen abschmecken. Eier separat hart kochen. Pellen und pro Portion ein Ei auf den Spinat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (473 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
391 kcal	18,5 g	33,8 g	23,9 g	4,4 mg	0,3 mg	186 µg	78,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
447 mg	123 mg	6,4 mg	5,6 g



## Kartoffeltortilla (spanisches Omelette aus Kartoffeln, Zwiebeln, Eier) Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten) mit Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen 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 % Fett i. Tr.

**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

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

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)
381 kcal	18,4 g	37,9 g	16,5 g	3,8 mg	0,3 mg	117 µg	88,7 mg

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

## Asiatisches Hähnchen-Curry (Zucchini, Champignons, Tomaten) mit Vollkornreis, Banane

(Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Asiatisches Curry

- 0,85 kg Hähnchenfleisch frisch oder TK
- 0,6 kg Champignons geputzt
- 0,3 kg Mungobohnensprossen
- 0,6 kg Zucchini geputzt
- 0,6 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Zuckererbsen
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 80 ml Rapsöl
- 0,4 l Kokosmilch ungesüßt
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 15 g Currypulver
- 15 ml Sojasoße
- Jodsalz, Cayennepfeffer, Muskat

### Vollkorn

- 0,4 kg Reis ungeschält

### Banane

- 1 kg Bananen

1. Für das Curry Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln in etwas Öl kurz anbraten, Fleisch hinzufügen und anbraten. Kokosmilch, Milch und Currypulver zugeben und bei milder Hitze auf drei Viertel einkochen lassen. Das Gemüse in dem restlichen 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 Banane als Stückobst verteilen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
435 kcal	9,8 g	64,3 g	23,7 g	2,3 mg	0,4 mg	71 µg	34,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
109 mg	134 mg	3,5 mg	5,5 g

## Überbackene Zucchini-Kartoffeln (Kartoffeln, Zucchini, Tomaten), Feldsalat mit Kürbiskernen und Essig-Öl-Dressing

(Woche 3; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Überbackene Zucchini-Kartoffeln

0,15 kg Zwiebeln geschält  
 30 ml Rapsöl  
 1 kg Zucchini geputzt  
 0,9 kg Tomaten geputzt  
 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 0,2 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i.Tr.  
 Jodsalz, Pfeffer, Majoran

### Salat

0,5 kg Feldsalat geputzt  
 20 g Kürbiskerne  
 20 ml Balsamicossig  
 20 ml Kürbiskernöl  
 Jodsalz, Pfeffer

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (435 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
302 kcal	12,7 g	35 g	13,4 g	2,7 mg	0,4 mg	119 µg	71 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
349 mg	82 mg	3,8 mg	5,7 g

## Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot Weintrauben

(Woche 3, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Kichererbsensalat

- 0,8 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 1,2 kg Blumenkohl
- 10 g Currypulver
- 40 ml Rapsöl
- 15 g Zucker
- 60 g Rosinen
- 0,25 kg Babyspinat gewaschen
- 0,15 kg Mandelblättchen geröstet
- 0,3 kg Vollkornbrot
- Jodsalz, Pfeffer

### Minzjoghurt

- 0,55 kg Joghurt 3,5 % Fett
- 40 ml Zitronensaft
- 40 g Pfefferminze frisch
- Jodsalz, Pfeffer

### Obst

- 0,8 kg Weintrauben

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. Weintrauben waschen und in Schälchen portionieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
474 kcal	18,2 g	65,3 g	18,4 g	8,5 mg	0,4 mg	129 µg	85 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
223 mg	136 mg	5,4 mg	13,6 g

## Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße (Mandeln, Milch), Kartoffeln, Erbsen und Blumenkohl

(Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Bratfisch

0,56 kg Lachsfilet frisch  
 0,1 kg Weizenmehl Type 1050  
 30 ml Rapsöl  
 Jodsalz

### Mandelsoße

30 ml Rapsöl  
 0,15 kg Zwiebeln geschält  
 70 g Mandelblättchen  
 0,28 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

1,3 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 Jodsalz

### Gemüse

0,5 kg Blumenkohl geputzt  
 0,8 kg Erbsen grün TK  
 Jodsalz, Pfeffer

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 die Erbsen und den Blumenkohl dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (455 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
438 kcal	16,7 g	51,5 g	24 g	4,2 mg	0,4 mg	117 µg	57,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
96 mg	97 mg	3,2 mg	9,2 g

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

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Fischragout

- 0,6 kg Porree geputzt
- 0,7 kg Paprikaschoten grün geputzt
- 0,7 l Gemüsebrühe
- 50 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

- 1,6 kg Kartoffeln festkochend geschält

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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (454 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
317 kcal	10,4 g	39 g	18,5 g	3,8 mg	0,2 mg	95 µg	105,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
117 mg	82 mg	2,7 mg	5,7 g

## Tomatensalat, Spinat-Champignon-Pizza

(Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Tomatensalat mit Mozzarella

0,7 kg Tomaten geputzt  
 35ml Olivenöl  
 20 ml Balsamicoessig  
 30 g Zwiebeln geschält  
 Basilikum  
 Jodsalz, Pfeffer

### Spinat-Champignon-Pizza

0,6 kg Weizenmehl Type 1050  
 10 g Hefe  
 0,32 l Wasser  
 Jodsalz  
 0,3 kg Zwiebeln  
 Knoblauch  
 30 ml Rapsöl  
 0,4 kg Blattspinat frisch oder TK  
 0,4 kg Tomaten Konserve  
 Oregano, Thymian, Basilikum  
 0,4 kg Champignon frisch  
 0,4 kg Tomaten frisch  
 0,25 kg Schnittkäse 45 % Fett i. Tr.  
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Tomatensalat die Tomaten waschen und zerkleinern. Aus den übrigen Zutaten und Gewürzen ein Dressing herstellen.
2. Für den Pizzateig Mehl, Hefe, Wasser und etwas Salz verkneten und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Für den Pizzabelag Zwiebeln in Würfel oder Ringe schneiden und zusammen mit gepresstem Knoblauch in Öl andünsten. Blattspinat von den dicken Stielen befreien und ebenfalls mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenpüree mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und auf dem ausgerollten Pizzaboden verteilen. Spinat und in Scheiben geschnittene Tomaten und Champignons gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 220°C etwa 10 bis 15 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (391 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
422 kcal	15 g	55,2 g	19,1 g	3,4 mg	0,5 mg	149 µg	43,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
318 mg	96 mg	4,3 mg	7,5 g

## Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Vollkornreis; Apfel (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

**Gemüse Eintopf**

- 0,8 kg Kidney-Bohnen Konserve abgetropft
- 0,3 kg Bohnen grün geputzt
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 0,7 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Zuckermais TK
- 30 ml Rapsöl
- 1,5 kg Tomaten Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika, Chili, Kreuzkümmel
- 5 g Oregano frisch

**Reis**

- 0,3 kg Reis ungeschält

**Apfel**

- 1,25 kg Äpfel

1. Die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten in einer Pfanne anschwitzen, die Schältomaten, die Kidneybohnen, die grünen Bohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.
2. Den Reis dämpfen.
3. Den fertigen Eintopf in eine Schale geben und mit Reis servieren.
4. Apfel als Stückobst bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (609 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
428 kcal	5,4 g	87,2 g	15,4 g	4,8 mg	0,4 mg	113 µg	117,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
130 mg	141mg	5,1 mg	15,7 g



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

(Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen der Primarstufe)

### Schmorfleisch

0,86 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

0,45 kg Kopfsalat geputzt  
 25 ml Rapsöl  
 25 ml Zitronensaft  
 7 g Zucker  
 Jodsalz, Pfeffer, Schnittlauch

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)
406 kcal	19,4 g	35,4 g	24,5 g	3,9 mg	0,3 mg	101 µg	56,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
104 mg	71 mg	3,0 mg	5,3 g

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

(Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schüler\*innen 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
- Knoblauch, Pfeffer, Jodsalz, 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
- 70 g Mandelblättchen

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 und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.
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. Mandelblättchen trocken anrösten und über den Nachtisch streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (494 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
410 kcal	17,3 g	43,5 g	21,5 g	4,5 mg	0,3 mg	77 µg	73,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
170 mg	85 mg	2,9 mg	6,0 g

## Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan 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>	<b>20 Tage</b>	<b>9539</b>	<b>7917</b>	<b>278,8</b>	<b>1021,5</b>	<b>388,3</b>	<b>80,3</b>	<b>7</b>	<b>2001</b>	<b>1388</b>	<b>3958</b>	<b>1855</b>	<b>74,7</b>	<b>154,7</b>
<b>1. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2532</b>	<b>2004</b>	<b>68,8</b>	<b>270,4</b>	<b>92,1</b>	<b>19,3</b>	<b>1,8</b>	<b>424</b>	<b>319,5</b>	<b>1067</b>	<b>420</b>	<b>16,1</b>	<b>39,1</b>
Paprikagemüse in Kräutercreme, Tomatenreis und Putenbrustfilet	1	504	424	15,7	51,1	22,2	6,5	0,3	97	141	102	91	3,2	6,2
Linsensuppe, gemischter Salat, Joghurt mit Pflaumenkompott	1	698	369	11,0	55,8	15,1	4,0	0,3	80	42,8	192	91	3,7	8,3
Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat	1	535	412	16,5	50,5	18,2	3,4	0,4	115	110	453	98	3,8	8,5
Champignonrisotto mit Erbsen, Birne	1	383	321	9,0	51,9	10,8	2,5	0,3	61	13,7	130	40	2,7	6,1
Bandnudeln mit Gemüse-Kurkuma-Soße, Lachs	1	408	473	16,4	60,3	25,5	2,9	0,5	71	12,5	190	99	2,7	9,9
<b>2. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2342</b>	<b>1904</b>	<b>66,9</b>	<b>237,4</b>	<b>101,6</b>	<b>19,1</b>	<b>1,7</b>	<b>490</b>	<b>336</b>	<b>1073</b>	<b>441</b>	<b>21,5</b>	<b>37,2</b>
Fish'n'Chips mit Kräuterquarkdip, Rote-Bete-Salat	1	369	351	13,0	41,9	17,5	3,1	0,2	92	38,1	80	67	2,5	4,5
Schweinegeschnetzeltes mit Zucchini-Paprika-Tomaten-Gemüse, Kartoffeln, Kürbissuppe	1	588	427	18,3	42,2	25,4	5,7	0,7	67	85,9	107	80	3,7	6,5
Champignonragout auf Vollkorn-Makkaroni	1	418	393	12,3	53,1	22,4	1,4	0,5	54	10,1	293	95	3,7	10,5
Chinapfanne vegetarisch, gebratener Reis (parboiled), Orange	1	476	355	6,1	66,4	12,8	4,5	0,4	91	124	143	78	4,3	10
Roter Linsensalat auf Kopfsalat mit Parmesan und Essig-Öl-Dressing; Kartoffeln, Rahmspinat mit gekochtem Ei	1	473	391	18,5	33,8	23,9	4,4	0,3	186	78,3	447	123	6,4	5,6
<b>3. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2286</b>	<b>2030</b>	<b>75,8</b>	<b>254,1</b>	<b>96,0</b>	<b>21,4</b>	<b>1,8</b>	<b>553</b>	<b>336</b>	<b>978</b>	<b>519</b>	<b>19,2</b>	<b>38,3</b>
Kartoffeltortilla und Bauernsalat	1	445	381	18,4	37,9	16,5	3,8	0,3	117	88,7	203	69	3,3	4,4
Asiatisches Curry mit Vollkornreis, Banane	1	527	435	9,8	64,3	23,7	2,3	0,4	71	34,1	109	134	3,5	5,5
Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Kürbiskernen	1	435	302	12,7	35,0	13,4	2,7	0,4	119	71,0	349	82	3,8	5,7
Kichererbsensalat mit Curry-Blumenkohl, Minzjoghurt und Vollkornbrot Weintrauben	1	426	474	18,2	65,3	18,4	8,5	0,4	129	85,0	223	136	5,4	13,6
Bratfisch(Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln, Erbsen und Blumenkohl	1	455	438	16,7	51,5	24,0	4,2	0,4	117	57,2	96	97	3,2	9,2
<b>4. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2401</b>	<b>1984</b>	<b>67,6</b>	<b>260,3</b>	<b>99,0</b>	<b>20,5</b>	<b>1,6</b>	<b>535</b>	<b>395,7</b>	<b>841</b>	<b>476</b>	<b>18</b>	<b>40,2</b>
Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse, Kartoffeln	1	454	317	10,4	39,0	18,5	3,8	0,2	95	105,1	117	82	2,7	5,7
Tomatensalat, Spinat-Champignon-Pizza	1	391	422	15,0	55,2	19,1	3,4	0,5	149	43,3	318	96	4,3	7,5
Gemüseintopf auf mexikanische Art mit Vollkornreis; Äpfel	1	609	428	5,4	87,2	15,4	4,8	0,4	113	117,7	130	141	5,1	15,7
Schmorfleisch (Pute) auf Lauchtomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Zitronendressing	1	454	406	19,4	35,4	24,5	3,9	0,3	101	56,5	104	71	3,0	5,3
Gemüseglasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst	1	494	410	17,3	43,5	21,5	4,5	0,3	77	73,2	170	85	2,9	6,0
<b>Gesamt</b>	<b>20 Tage</b>	<b>9539</b>	<b>7917</b>	<b>278,8</b>	<b>1021,5</b>	<b>388,3</b>	<b>80,3</b>	<b>7</b>	<b>2001</b>	<b>1388</b>	<b>3958</b>	<b>1855</b>	<b>74,7</b>	<b>154,7</b>