

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 3**

- **Primarstufe** -



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

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat.....	3
Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark; Pfirsich.....	4
Linsen-Gemüse (Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Radieschen-Kohlrabi-Rohkost.....	5
Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignon) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln.....	6
Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Schweinefleischtopf; Himbeer-Joghurt-Keksdessert	7
Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip; Aprikosen.....	8
Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat.....	9
Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne	10
Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat.....	11
Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse (Porree, Karotten, Knollensellerie, Zwiebeln, Champignons, Tomaten)-Rindfleischragout	12
Käsespätzle und Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing	13
Wokgemüse (Karotten, Paprika, Brokkoli, Mu-Err Pilze, Champignons, Staudensellerie) mit Hähnchenbruststreifen und Reis.....	14
Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Kartoffeln; Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere).....	15
Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; Milchreis mit Pflaumenkompott.....	16
Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten)	17
Gebratenes Putenfilet, Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip.....	18
Pfannkuchen mit Beerenkompott (Blaubeere, Brombeere), Paprika-Romano-Salat	19
Curry-Gemüsereispfanne (Erbsen, Brokkoli, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat	20
Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Bananenjoghurt	21
Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe.....	23

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat	Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark - Pflirsich	Linsen-Gemüse (Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Kohlrabi-Radieschen-Rohkost	Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignons) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln	Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Schweinefleischtopf - Himbeer-Joghurt-Keksdessert
Woche 2	Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip - Aprikosen	Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat	Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne	Erbsenpüree mit feinen Karotten und Eisberg-Paprika-Salat	Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse (Porree, Karotten, Knollensellerie, Champignons, Tomaten)-Rindfleischragout
Woche 3	Käsespätzle und Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing	Wokgemüse (Karotten, Paprika, Brokkoli, Mu-Err Pilze, Champignons, Staudensellerie) mit Hähnchenbruststreifen und Reis	Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Kartoffeln - Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere)	Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen - Milchreis mit Pflaumenkompott	Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten)
Woche 4	Gebratenes Putenfilet, Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip	Pfannkuchen mit Beerenkompott (Blaubeere, Brombeere), Paprika-Romano-Salat	Curry-Gemüsereispfanne (Erbesen, Brokkoli, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat	Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne - Bananenjoghurt	Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen

Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Hähnchencurry mit Ananas

- 0,71 kg Hähnchenfilet
- 30 ml Rapsöl
- 3 Zehen Knoblauch geschält
- 0,18 kg Zwiebeln geschält
- 0,5 kg Ananas Konserve abgetropft
- 0,4 l Geflügelbrühe
- 0,2 kg saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Currypulver

Kaisergemüse

- 0,4 kg Blumenkohl frisch oder TK
- 0,4 kg Brokkoli frisch oder TK
- 0,4 kg Karotten frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,4 kg Reis parboiled

Salat

- 0,5 kg Chinakohl geputzt
- 0,1 kg Tomaten geputzt
- 30 ml Kräuteressig
- 30 ml Rapsöl
- Petersilie, Schnittlauch,
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Hähnchencurry die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, das Fleisch kurz anbraten, gehackten Knoblauch und Zwiebelringe dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten. In einen Gastronorm (GN-)einsatz geben, Ananasscheiben auf das Fleisch legen. Die Geflügelbrühe mit Gewürzen mischen und angießen. Im Kombidämpfer bei 120°C bis Kerntemperatur 72°C oder im Haushaltsbackofen bei 140°C ca. 15-20 Minuten garen. Die Brühe abgießen, mit saurer Sahne verfeinern und wieder über das Hähnchencurry gießen.
2. Für das Kaisergemüse Blumenkohl- und Brokkoliröschen und Karottenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und im Kombidämpfer bei 100°C Dampf ca. 2-3 Minuten bissfest garen oder im Kochtopf ca. 4-5 Minuten dünsten.
3. Den Reis zusammen mit Wasser und Salz in einen GN-Behälter geben und ca. 20 Minuten im Kombidämpfer mit geschlossenem Deckel bei 100°C dampfgaren oder im Topf ca. 5 Minuten kochen, dann zur Seite stellen und quellen lassen.
4. Für den Salat den Chinakohl in dünne Streifen und Tomaten in Stücke schneiden. Aus Kräuteressig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (487 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
447 kcal	16,4 g	54,4 g	22,6 g	2,4 mg	0,3 mg	82 µg	72,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
123 mg	62 mg	3,2 mg	6,2 g

Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark; Pfirsich (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Moussaka

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 2 Zehen Knoblauch geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,8 kg Auberginen geputzt
- 0,8 kg Zucchini geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- Thymian, Rosmarin, Basilikum, Majoran
- 1 kg Tomaten Konserve abgetropft
- 0,15 kg Tomatenmark
- 0,3 kg Emmentaler 45 % Fett .i.Tr.

Kräuterquark

- 0,4 kg Magerquark
- 0,1 kg saure Sahne 10 % Fett
- 50 ml Milch 1,5 % Fett
- Schnittlauch frisch
- Petersilie frisch
- 15 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer

Stückobst

- 1,3 kg Pfirsich gewaschen

Moussaka ist ein typisches Auflaufgericht der griechischen Küche und besteht aus Schichten, von denen eine typischerweise aus gebratenen Auberginenscheiben besteht.

1. Für die Moussaka die Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden und ca. 15 Minuten im Kombidämpfer bei 100°C Dampf oder im Topf in leichtem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch im Öl kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen.
 Auberginen und Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz mitbraten.
 Die Schältomaten pürieren, mit Tomatenmark aufkochen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
 Kartoffeln, Gemüse und Tomatensoße mischen und in einen GN-Behälter geben.
 Käse darüber streuen und ca. 10 Minuten im Ofen bei 160°C oder im Kombidämpfer bei 150°C bis zu einer Kerntemperatur von 80°C backen.
2. Für den Kräuterquark den Quark mit der sauren Sahne und der Milch glatt rühren. Gehackte Kräuter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Pro Person einen Pfirsich bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (659 kg):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
434 kcal	15,8 g	51,9 g	22,5 g	4,4 mg	0,4 mg	66 µg	70,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
562 mg	109 mg	4,0 mg	7,7 g

Linsen-Gemüse(Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Radieschen-Kohlrabi-Rohkost

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf

- 0,4 kg grüne oder gelbe Linsen getrocknet
- 30 g Tomatenmark
- 20 ml Essig
- 60 g Weizenmehl Type 405
- 60 ml Rapsöl
- 1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,15 kg Knollensellerie geschält
- 0,15 kg Porree geputzt
- Jodsalz, Pfeffer, Majoran, Liebstöckel

Rohkost

- 0,3 kg Radieschen geputzt
- 0,4 kg Kohlrabi geputzt
- 30 ml Kräuteressig
- 30 ml Rapsöl
- 5 g Petersilie frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Eintopf die Linsen mind. 8 Stunden einweichen. Das Einweichwasser erhitzen, Tomatenmark und Essig zufügen und die Linsen darin in ca. 45 Minuten weichkochen. Aus Mehl und Öl eine dunkle Mehlschwitze machen, erkalten lassen und in die kochenden Linsen geben.
 Nach ca. 20 Minuten Kochzeit die Kartoffelwürfel hinzufügen, nach weiteren 10 Minuten Karotten- und Selleriewürfel dazugeben.
 Zum Schluss die Porreeringe zufügen und den Eintopf mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.
2. Für die Rohkost Radieschen und Kohlrabi fein stifteln oder grob raspeln und mit Kräuteressig, Öl, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (375 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
358 kcal	9,9 g	57,0 g	14,3 g	2,8 mg	0,3 mg	97 µg	57,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
98 mg	101 mg	4,4 mg	9,0 g

Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignon) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Überbackenes Kabeljaufilet

- 0,625 kg Kabeljaufilets TK oder frisch
- 45 ml Rapsöl
- 60 g Zwiebeln geschält
- 0,75 kg Paprikaschoten geputzt
- 1 kg Tomaten geputzt
- 0,35 kg Champignons geputzt
- Kräuter der Provence (Majoran, Basilikum, Rosmarin, Thymian)
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 l Wasser
- 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr
- Petersilie frisch

Vollkornnudeln

- 0,6 kg Vollkornnudeln

1. Für das Kabeljaufilet den Fisch abtupfen und salzen. Einen GN-Behälter oder eine Auflaufform mit 20 ml Öl einfetten und den Fisch hineinlegen. Zwiebelwürfel in 25 ml Öl dünsten, Paprikastreifen dazugeben und bissfest garen. Tomatenwürfel und Champignonscheiben hinzufügen und mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf dem Fisch verteilen, Wasser angießen und im Kombidämpfer bei 160°C kombiniert bis zu einer Kerntemperatur von 62°C oder im Backofen bei 170°C ca. 15-20 Minuten garen. Mit Parmesan bestreuen und bis zu einer Kerntemperatur von 72°C weitergaren. Gehackte Petersilie dazugeben.
2. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (425 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
376 kcal	10,6 g	48,3 g	26,2 g	4,7 mg	0,4 mg	81 µg	92,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
238 mg	97 mg	2,8 mg	10,1 g

Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Schweinefleischtopf; Himbeer-Joghurt-Keksdessert (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gemüse-Kartoffel-Schweinefleischtopf

- 0,71 kg Schweinefleisch roh mittelfett
- 50 ml Rapsöl
- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,4 kg Zwiebeln geschält
- 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
- 1 l Wasser
- 0,4 kg Brokkoli geputzt
- Jodsalz, Pfeffer

Dessert

- 0,5 kg Himbeeren TK
- 40 g Zucker
- 20 ml Zitronensaft
- 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,15 kg Magerquark
- 40 g Butterkekse
- 3 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den Eintopf das Schweinefleisch in Würfel schneiden. In Öl anbraten, die Kartoffelwürfel und feinen Zwiebelwürfel dazugeben, mit Wasser auffüllen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Paprikawürfel hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen. Brokkoliröschen dazugeben, fertigaren und abschmecken.
2. Für das Dessert die aufgetauten Himbeeren mit der Hälfte des Zuckers und dem Zitronensaft pürieren. Joghurt mit Quark und dem restlichen Zucker verrühren. Butterkekse grob zerkleinern und in Schälchen oder Gläser verteilen. Darüber die Hälfte des Himbeerpürees geben und anschließend die Joghurt-Quarkmasse einschichten. Als oberste Schicht das verbliebene Himbeerpüree verteilen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (525 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
414 kcal	17,4 g	45,2 g	20,6g	3,0 mg	0,5 mg	62 µg	103,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
130 mg	79 mg	3,8 mg	7,1 g

Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip; Aprikosen (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Lachsfilet

- 0,625 kg Lachsfilet frisch oder TK
- 15 ml Rapsöl
- Jodsalz
- 0,2 l Gemüsebrühe

Vollkornreis

- 0,5 kg Reis ungeschält

Brokkoli

- 1,5 kg Brokkoli geputzt
- 40 ml Gemüsebrühe

Kräuterdip

- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 15 ml Olivenöl
- 20 g Kräutermischung frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Stückobst

- 1 kg Aprikosen

1. Für das Lachsfilet diese in Stücke schneiden und mit Salz würzen. In einen GN-Behälter oder eine Auflaufform legen und mit Gemüsebrühe und Öl angießen. Im Kombidämpfer bei 120°C bis zu einer Kerntemperatur von 65°C oder im Backofen bei 160°C ca. 9 Minuten garen.
2. Den Vollkornreis zusammen mit Wasser und Salz in einen GN-Behälter geben und ca. 30 Minuten im Kombidämpfer mit geschlossenem Deckel bei 100°C dampfgaren oder im Topf ca. 5 Minuten kochen, dann zur Seite ziehen und quellen lassen.
3. Die Brokkoliröschen zusammen mit der Gemüsebrühe kurz im Kombidämpfer oder Kochtopf dünsten.
4. Für den Kräuterdip den Joghurt mit dem Olivenöl, der Kräutermischung, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Pro Person 2 Aprikosen waschen und bereitstellen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
435 kcal	11,8 g	63,3g	23,1 g	3,7 mg	0,3 mg	76 µg	120,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
154 mg	111 mg	3,8 mg	7,5 g

Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Überbackene Kartoffeln

- 20 ml Rapsöl
- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,8 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Schlagsahne 30 % Fett
- 4 Eier
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.

Grüne Bohnen

- 1,5 kg grüne Bohnen geputzt
- Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

Eisberg-Tomaten-Salat

- 30 ml Olivenöl
- 20 ml Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,6 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,12 kg Tomaten geputzt
- 0,22 kg Gurke geputzt

1. Für die überbackenen Kartoffeln eine Auflaufform oder ein GN-Blech mit Öl einfetten. Die in 2 mm dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln einschichten. Milch mit Sahne und Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Kartoffeln gießen und diese bei 150°C trockener Hitze ca. 40 Minuten garen. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen und ca. 5 Minuten gratinieren.
2. Die grünen Bohnen mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen und kurz im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf in Salzwasser ca. 10 Minuten garen.
3. Für den Eisbergsalat aus Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Den Eisbergsalat in Streifen schneiden und mit Tomatenecken und Gurkenscheiben garnieren. Das Dressing darüber geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (547 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
431 kcal	20,9 g	46,2 g	18,6 g	2,2 mg	0,3 mg	141 µg	53,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
422 mg	92 mg	3,3 mg	5,8 g

Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne

(Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gemüsefrikadelle

- 0,4 kg Karotten geschält
- 0,4 kg Kohlrabi geschält
- 0,4 kg Porree geputzt
- 0,24 kg Magerquark
- 4 Eier
- 0,16 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 30 % Fett i.Tr.
- 50 g Haferflocken
- 80 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter der Provence

Tzatziki

- 0,6 kg Joghurt 0,3 % Fett
- 0,3 kg Magerquark
- 0,445 kg Gurke frisch
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- Jodsalz, Pfeffer

Vollkorn-Penne

- 0,6 kg Vollkorn-Penne
- 20 ml Rapsöl
- Kräutermischung frisch

1. Für die Gemüsefrikadelle die geraspelten Karotten und Kohlrabi, Porreestreifen, Quark, Eier, geriebenen Käse und Haferflocken zu einem Teig verkneten. Mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken. Frikadellen formen und diese in Öl braten.
2. Joghurt und Quark verrühren, fein gewürfelte Gurke dazugeben und mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen.
3. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen und mit Öl und gehackten Kräutern vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (425 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
462 kcal	17,0 g	55,6 g	25,7 g	3,2 mg	0,5 mg	112 µg	33,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
331 mg	109 mg	3,3 mg	9,9 g

Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Erbsenpüree

- 0,5 kg Erbsen grün TK
- 0,3 l Gemüsebrühe (zum Garen der Erbsen)
- 1 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett

Feine Karotten

- 60 g Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 1 kg Karotten geschält
- 0,5 l Mineralwasser
- 20 g Petersilie frisch
- 5 g Zucker
- Jodsalz

Eisberg-Paprika-Salat

- 0,6 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,15 kg grüne Paprikaschoten geputzt
- 0,15 kg rote Paprikaschoten geputzt
- 30 ml Traubenkernöl
- 20 ml Apfelessig
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Püree die Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 4 Minuten garen und pürieren. Kartoffeln in Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen, mit der Milch zu einem cremigen Püree verrühren. Dann das Erbspüree untermischen.
2. Für die Karotten die fein gewürfelte Zwiebeln in Öl andünsten, die in 2 mm dicke Scheiben geschnittene Karotten dazugeben, mit Mineralwasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel garen. Gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und etwas Zucker abschmecken.
3. Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen schneiden und Paprikawürfeln hinzufügen. Aus Traubenkernöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
266 kcal	8,7 g	41,4 g	8,6 g	3,6 mg	0,3 mg	113 µg	66,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
107 mg	62 mg	2,5 mg	8,6 g

**Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse
 (Porree, Karotten, Knollensellerie, Zwiebeln, Champignons, Tomaten)
 -Rindfleischragout
 (Woche 2; Tag 5)**

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Vollkorn-Spiralnudeln
 0,75 kg Vollkorn-Spiralen

Gemüse-Rindfleischragout
 0,71 kg Rindfleisch mager, aus der Keule
 70 ml Rapsöl
 0,2 kg Tomatenmark
 0,8 l Wasser
 0,2 kg Porree geputzt
 0,2 kg Karotten geschält
 0,2 kg Knollensellerie geputzt
 0,125 kg Tomaten getrocknet
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 0,8 kg Schältomaten
 5 g Zucker
 Rosmarin, Thymian
 Jodsalz, Pfeffer
 75 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

1. Die Vollkorn-Spiralen in Salzwasser bissfest garen.
2. Für das Ragout die Rindfleischwürfel in Öl anbraten, Tomatenmark zufügen, mit Wasser ablöschen und das Fleisch ca. 45 Minuten schmoren.
 Die Porree-, Karotten-, Sellerie-, Tomaten- und Zwiebelwürfel mit den Schältomaten dazugeben und nochmals ca. 20 Minuten garen. Mit Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Über die Nudeln geben und mit Parmesan bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (490 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
462 kcal	13,6 g	61,1 g	28,8 g	4,2 mg	0,6 mg	72 µg	25,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
192 mg	114 mg	4,8 mg	11,9 g

Käsespätzle und Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Käsespätzle

- 0,6 kg Weizenmehl Type 405
- 6 Eier
- 0,2 l Wasser
- Jodsalz
- 0,5 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,3 kg Emmentaler 45 % Fett i. Tr.

Kopfsalat

- 0,6 kg Kopfsalat geputzt
- 40 ml Rapsöl
- 20 ml Zitronensaft
- 10 ml Apfelessig
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Käsespätzle aus Mehl, verquirlten Eiern, Wasser und Salz einen Spätzleteig herstellen und Spätzle ins kochende Wasser pressen. Kurz aufwellen lassen, abseihen und abschrecken.
 Die Zwiebelscheiben im Topf mit Öl bei geringer Hitze farblos dünsten.
 Spätzle, Zwiebelscheiben und geraspelten Käse vermengen und in einen GN-Behälter oder eine Auflaufform geben. Im Kombidämpfer bei 160°C kombinierter Hitze ca. 10 Minuten oder im Backofen ca. 12 Minuten bei 170°C überbacken.
2. Den Kopfsalat zerpfücken. Aus Öl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (265 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
451 kcal	19,2 g	50,7 g	20,0 g	2,5 mg	0,1 mg	64 µg	10,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
460 mg	38 mg	1,4 mg	3,2 g

Wokgemüse (Karotten, Paprika, Brokkoli, Mu-Err Pilze, Champignons, Staudensellerie) mit Hähnchenbruststreifen und Reis (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Wokgemüse

- 0,4 kg Karotten geschält
- 0,45 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,5 kg Brokkoli geputzt
- 0,15 l Wasser
- 30 g Mu-Err-Pilze getrocknet
- 0,25 kg Champignons geputzt
- 0,3 kg Staudensellerie geputzt
- 20 ml Rapsöl
- 50 ml weiße Sojasoße
- 5 g rotes Thaicurry
- 10 g Ingwer frisch
- 0,7 l Gemüsebrühe

Hähnchenbruststreifen

- 0,71 kg Hähnchenbrustfilet
- Jodsalz, Pfeffer

Reis

- 0,5kg Reis parboiled

Mu-Err Pilze, auch chinesische Morcheln genannt, finden vor allem in der asiatischen Küche Verwendung. Sie sind in getrockneter Form im Handel erhältlich und müssen mind.30 Minuten in Wasser eingeweicht werden. Sie haben eine gallertartige Konsistenz und einen hohen Gehalt an Kalium, Calcium und Magnesium.

1. Für das Wokgemüse Karottenscheiben, Paprikawürfel, Brokkoliröschen, die zuvor im Wasser eingeweichten Mu-Err Pilze, Champignonscheiben und Staudensellerischescheiben in Öl kurz anbraten, mit Sojasoße und rotem Thaicurry abschmecken. Den geriebenen Ingwer zufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
2. Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, salzen und pfeffern und bei 130°C kombinierter Hitze ca. 8 Minuten im Kombidämpfer oder 11 Minuten im auf 140°C vorgeheizten Backofen garen. Anschließend zu dem Wokgemüse geben.
3. Den Reis mit Wasser und Salz im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf auf dem Herd mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen lassen, danach zur Seite ziehen und ausquellen lassen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
371 kcal	8,3 g	54,8 g	21,6 g	3,3 mg	0,3 mg	55 µg	85,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
109 mg	56 mg	3,4 mg	6,5 g

Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Kartoffeln; Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere) (Woche 3; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gefüllte Paprikaschote

1,5 kg Paprikaschoten geputzt
 1 kg Champignons geputzt
 100 g Zwiebeln geschält
 20 ml Rapsöl
 0,6 kg Feta
 Basilikum
 Jodsalz, Pfeffer

Tomatensoße

1 kg Schältomaten
 80 g Schmand 20 % Fett
 5 g Zucker
 Kräuter der Provence
 Jodsalz, Pfeffer

Kartoffeln

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
 Jodsalz
 Petersilie frisch

Beerenobst

0,3 kg Erdbeeren geputzt
 0,15 kg Heidelbeeren geputzt
 0,15 kg Stachelbeeren geputzt
 10 g Vanillezucker

1. Für die gefüllte Paprika die Schoten längs halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Champignonwürfel und kleine Zwiebelwürfel kurz in Öl anbraten. Zerbröselten Fetakäse und Basilikumblätter dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen und bei 150°C bei kombinierter Hitze im Kombidämpfer ca. 30 Minuten oder im Backofen bei 160°C ca. 40-45 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die Schältomaten erhitzen, mit Schmand verfeinern und mit Kräutern der Provence, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Kartoffeln zerkleinern, im Kombidämpfer oder Topf garen, leicht salzen und mit gehackter Petersilie garnieren.
4. Für den Nachtisch Erdbeeren je nach Größe schneiden und mit den Heidel- und Stachelbeeren und dem Vanillezucker mischen. Ziehen lassen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (672 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
417 kcal	15,5 g	52,1 g	19,8 g	6,0 mg	0,4 mg	153 µg	216,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
306 mg	105 mg	4,4 mg	10,3 g

**Großer Salatteller (Blattsalate)
 mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen;
 Milchreis mit Pflaumenkompott**
 (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Großer Salatteller

- 1 kg Lollo rosso, Lollo bionda, Eichblattsalat, Friseesalat
- 80 ml Traubenkernöl
- 30 ml Himbeeressig
- 30 ml Wasser
- 10 g Honig
- Jodsalz, Pfeffer

Champignons

- 2 kg Champignons geputzt
- 30 ml Rapsöl
- 50 ml Balsamicoessig
- 80 g Sonnenblumenkerne

Vollkornbrötchen

- 0,6 kg Weizenvollkornbrötchen

Milchreis mit Pflaumenkompott

- 1 l Milch 1,5 % Fett
- 0,1 kg Reis
- 50 g Zucker
- 0,5 kg Pflaumen geputzt
- Zimt

1. Für den Salatteller die Mixsalate fein zupfen. Aus Traubenkernöl, Himbeeressig, Wasser, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mixen und über den Salat geben.
2. Für die Champignons diese vierteln und im Öl scharf bei 300°C in der Pfanne anbraten. Nach ca. 2 Minuten mit Balsamicoessig ablöschen, die Pilze sofort aus der Pfanne nehmen und die Mixsalate anrichten. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.
3. Die Vollkornbrötchen zu dem Salatteller reichen.
4. Für den Milchreis Milch aufkochen, Reis und 35 g Zucker einstreuen und etwa 30 Minuten garen. Pflaumen vierteln und mit 15 g Zucker, Zimt und etwas Wasser weich dünsten. Das Kompott zum Milchreis servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
481 kcal	16,6 g	66,2 g	21,7 g	7,9 mg	0,6 mg	108 µg	27,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
209 mg	140 mg	6,1 mg	11,3 g

Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten)

(Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Seelachsfilet in Tomatensoße

- 0,85 kg Seelachsfilet TK oder frisch
- 0,15 l Wasser
- 0,15 l Milch 1,5 % Fett
- 0,16 kg Tomatenmark
- 10 g Maisstärke
- 0,35 kg Porree geputzt
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter der Provence

Backkartoffeln

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 80 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Salat

- 0,3 kg Lollo bionda
- 20 ml Rapsöl
- 10 ml Weißer Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,18 kg Tomaten geputzt

1. Für den Fisch die Seelachsfilets salzen und auf ein GN-Blech oder in eine Auflaufform legen, mit Wasser und Milch aufgießen und im Kombidämpfer bis Kerntemperatur 72°C oder im Backofen bei 160°C ca. 10 Minuten (Schwanzstücke) bzw. 13-15 Minuten (Mittelstücke) garen. Die Filets herausnehmen und den Fond mit Tomatenmark und etwas Stärke abbinden. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Kräutern der Provence abschmecken. Die Porreeringe auf einem GN-Blech in 2-3 Minuten bei 130°C kombinierter Hitze garen (oder im normalen Ofen ca. 7 Minuten bei 100°C) und auf den fertigen Fisch legen.
2. Die längs halbierten Kartoffeln mit Öl bepinseln und auf ein mit Salz, Pfeffer und Paprika gewürztes Backpapier (auf Gitter) legen. Im Kombidämpfer bei 180°C trockener Hitze ca. 40 Minuten oder im Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten backen.
3. Für den Salat den Lollo bionda zupfen, mit einem Dressing aus Öl, Weißem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer übergießen und mit gewürfelten Tomaten garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (384 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
333 kcal	12,2 g	35,9 g	20,8 g	4,2 mg	0,2 mg	73 µg	42,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
82 mg	74 mg	2,6 mg	4,1 g

Gebratenes Putenfilet, Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gebratenes Putenfilet

1 kg Putenbrustfilet
 30 ml Rapsöl
 Jodsalz

Bandnudeln

0,75 kg Bandnudeln

Brokkoli

1,8 kg Brokkoli geputzt
 Jodsalz

Mango-Dip

0,25 kg Saure Sahne 10 % Fett
 0,75 kg Joghurt 1,5 % Fett
 100 g Mango-Chutney
 Jodsalz, Pfeffer

1. Das Putenfleisch mit Salz würzen und im Öl von beiden Seiten braten bis es gar ist.
2. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
3. Die Brokkoliröschen ca. 3 Minuten im GN-Behälter im Kombidämpfer bei 100°C Dampf erhitzen oder im Topf in kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. Mit Salz würzen.
4. Für den Dip die saure Sahne und den Joghurt vermengen, mit dem Mango-Chutney, Salz und Pfeffer glatt rühren und zu den Nudeln reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (522 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
524 kcal	16,6 g	59,6 g	36,6 g	2,4 mg	0,3 mg	74 µg	137,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
248 mg	77 mg	3,4 mg	7,6 g

Pfannkuchen mit Beerenkompott (Blaubeere, Brombeere) Paprika-Romano-Salat

(Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Pfannkuchen

- 0,5 kg Weizenmehl Type 1050
- 0,9 l Milch 1,5 % Fett
- 0,3 l Mineralwasser mit Kohlensäure
- 5 Eier
- 60 g Zucker
- Jodsalz
- 30 ml Rapsöl

Blaubeerkompott

- 0,3 l Johannisbeersaft
- 10 g Maisstärke
- 0,5 kg Blaubeeren TK
- 0,5 kg Brombeeren TK

Paprika-Romano-Salat

- 0,4 kg Romanosalat geputzt
- 0,15 kg rote Paprikaschoten geputzt
- 0,15 kg grüne Paprikaschoten geputzt
- 20 ml Olivenöl
- 10 ml Apfelessig
- 5 g Zucker
- Jodsalz

1. Für die Pfannkuchen das Mehl mit Milch und Mineralwasser glatt rühren. Eier, Zucker und Salz zufügen, zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 30 Minuten quellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise abbacken.
2. Für das Blaubeerkompott den Johannisbeersaft aufkochen und mit angerührter Stärke etwas abbinden. Die aufgetauten Beeren unterheben. Das Kompott zu den Pfannkuchen reichen.
3. Für den Salat den Romanosalat zupfen und die fein gewürfelten Paprikaschoten hinzufügen. Ein Dressing aus Olivenöl, Apfelessig, Zucker und Salz herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (382 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
388 kcal	10,7 g	61,3 g	13,9 g	4,1 mg	0,4 mg	93 µg	64,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
156 mg	64 mg	3,4 mg	7,8 g

Curry-Gemüsereispfanne (Erbsen, Brokkoli, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Curry-Gemüsereispfanne

- 0,5 kg Reis ungeschält
- Jodsalz, Curry, Cayennepfeffer
- 0,4 kg Zwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 0,5 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,2 kg Brokkoli geputzt
- 0,2 kg Staudensellerie geputzt
- 0,6 kg Erbsen TK
- 10 Eier
- Petersilie frisch, Schnittlauch frisch

Gurkensalat

- 0,6 kg Gurke geputzt
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 ml Kräuteressig
- Dill frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Reispfanne den Reis mit Salz, Wasser und Cayennepfeffer in einen GN-Behälter geben, mit einem Deckel abdecken und ca. 20 Minuten bei 100°C Dampf im Kombidämpfer garen oder im Topf auf dem Herd mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen lassen, zur Seite ziehen und ausdämpfen lassen.
 Die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Paprikawürfel, Brokkoliröschen und geschnittenen Staudensellerie zufügen und ca. 3 Minuten dünsten. Erbsen hinzugeben und noch ca. 1 Minute dünsten.
 Die Eier hart kochen, pellen, Eigelb vom Eiweiß trennen. Eiweiß gehackt zusammen mit dem Reis unter das Gemüse heben.
 Eigelb zerdrücken, mit den Kräutern mischen und beim Anrichten über die Reispfanne streuen.
2. Für den Salat Gurken in dünnen Scheiben hobeln. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Kräuteressig und gehacktem Dill zu einem Dressing verrühren, mit den Gurkenscheiben vermischen und ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (477 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
401 kcal	10,9 g	60,3 g	17,9 g	3,8 mg	0,3 mg	118 µg	77,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
142 mg	104 mg	4,1 mg	7,0 g

Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Bananenjoghurt (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne

- 1,3 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 20 ml Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer
- Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum
- Petersilie frisch
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,8 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Zwiebeln geschält
- 0,8 kg Zucchini geputzt
- 0,7 kg Feta

Bananenjoghurt

- 0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,4 kg Banane
- 30 g Vanillezucker
- 20 ml Zitronensaft

1. Die in Spalten geschnittenen Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform geben, mit den Gewürzen und Kräutern würzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei 150°C trockener Hitze im Kombidämpfer ca. 20 Minuten und im Backofen ca. 30 Minuten garen.
 Die Paprikastreifen, Zwiebelwürfel und halbierten Zuchinischeiben dazugeben und weitere 25 Minuten bzw. 30 Minuten garen.
 Wenn die Kartoffeln weich sind, den zerbröselten Feta auf die Masse geben und noch ca. 3 Minuten garen.
2. Für den Bananenjoghurt den Joghurt mit dem Zucker vermischen. Die Banane in Scheiben schneiden, mit dem Zitronensaft mischen. Die Bananenscheiben unter den Joghurt mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (607 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
422 kcal	17,5 g	48,1 g	18,7 g	3,3 mg	0,4 mg	112 µg	115,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
395 mg	97 mg	2,9 mg	6,2 g

Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen

(Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Heringsfilets

0,5 kg Heringsdoppelfilets
 40 g Weizenmehl Type 405
 40 ml Rapsöl

Petersilienkartoffeln

1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
 Petersilie frisch

Dillschmand

0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
 0,35 kg Joghurt 1,5 % Fett
 Dill frisch
 Jodsalz, Pfeffer

grüne Bohnen

1 kg grüne Bohnen TK
 Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

1. Die Heringsfilets mehlieren und in Öl bei 170°C in der Pfanne 2 Minuten von jeder Seite braten. Im Kombidämpfer bei kombinierter Hitze 72°C oder im Backofen bei 150°C ca. 5 Minuten fertigbaren.
2. Die Kartoffeln halbieren und im Kombidämpfer bei 100°C Dampf ca. 35 Minuten oder im Salzwasser ca. 35 Minuten im Topf garen. Mit gehackter Petersilie garnieren.
3. Für den Dillschmand die saure Sahne und den Joghurt mit gehacktem Dill, Salz und Pfeffer glatt rühren.
4. Die grünen Bohnen ca. 3 Minuten im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf 3 Minuten blanchieren. Danach mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (361 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
376 kcal	17,6 g	39,5 g	18,0 g	1,9 mg	0,2 mg	52 µg	36,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
161 mg	75 mg	2,7 mg	4,2 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]
Gesamt	20 Tage	9625	8249	287,2	1052,3	420,0	73,6	7,1	1804	1510,0	4625	1766	70,3	152,0
1. Woche	5 Tage	2471	2029	70,1	256,2	106,2	17,3	1,9	388	395,8	1151	448	18,2	40,1
Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse, Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat	1	487	447	16,4	54,4	22,6	2,4	0,3	82	72,1	123	62	3,2	6,2
Vegetarische Moussaka mit Kräuterquark, Pfirsich	1	659	434	15,8	51,9	22,5	4,4	0,4	66	70,1	562	109	4,0	7,7
Linsen-Kartoffeleintopf, Kohlrabi-Radieschen-Salat	1	375	358	9,9	57,0	14,3	2,8	0,3	97	57,9	98	101	4,4	9,0
Mit Gemüse überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln	1	425	376	10,6	48,3	26,2	4,7	0,4	81	92,0	238	97	2,8	10,1
Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Schweinefleischtopf, Himbeer-Joghurt-Keksdessert	1	525	414	17,4	45,2	20,6	3,0	0,5	62	103,7	130	79	3,8	7,1
2. Woche	5 Tage	2439	2056	72,0	267,6	104,8	16,9	2,0	514	299,4	1206	488	17,7	43,7
Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip, Aprikosen	1	508	435	11,8	63,3	23,1	3,7	0,3	76	120,8	154	111	3,8	7,5
Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat	1	547	431	20,9	46,2	18,6	2,2	0,3	141	53,7	422	92	3,3	5,8
Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und Vollkorn-Penne	1	425	462	17,0	55,6	25,7	3,2	0,5	112	33,2	331	109	3,3	9,9
Erbsenpüree mit feinen Karotten und Eisberg-Paprika-Salat	1	469	266	8,7	41,4	8,6	3,6	0,3	113	66,1	107	62	2,5	8,6
Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse-Rindfleischragout	1	490	462	13,6	61,1	28,8	4,2	0,6	72	25,6	192	114	4,8	11,9
3. Woche	5 Tage	2366	2053	71,8	259,7	103,9	23,9	1,6	453	383,1	1166	413	17,9	35,4
Käsespätzle mit Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing	1	265	451	19,2	50,7	20,0	2,5	0,1	64	10,6	460	38	1,4	3,2
Wokgemüse mit Hähnchenbruststreifen und Reis	1	488	371	8,3	54,8	21,6	3,3	0,3	55	85,2	109	56	3,4	6,5
Gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße, Beerenobst	1	672	417	15,5	52,1	19,8	6,0	0,4	153	216,9	306	105	4,4	10,3
Salatteller mit gebratenen Champignons, Vollkornbrötchen, Milchreis	1	557	481	16,6	66,2	21,7	7,9	0,6	108	27,9	209	140	6,1	11,3
Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat	1	384	333	12,2	35,9	20,8	4,2	0,2	73	42,5	82	74	2,6	4,1
4. Woche	5 Tage	2349	2111	73,3	268,8	105,1	15,5	1,6	449	431,7	1102	417	16,5	32,8
Gebratenes Putenfilet, Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip	1	522	524	16,6	59,6	36,6	2,4	0,3	74	137,9	248	77	3,4	7,6
Pfannkuchen mit Beerenkompott, Paprika-Romanosalat	1	382	388	10,7	61,3	13,9	4,1	0,4	93	64,2	156	64	3,4	7,8
Curry-Gemüsereispfanne mit Ei, Gurkensalat	1	477	401	10,9	60,3	17,9	3,8	0,3	118	77,8	142	104	4,1	7,0
Mit Feta überbackene Gemüse-Kartoffelpfanne, Bananenjoghurt	1	607	422	17,5	48,1	18,7	3,3	0,4	112	115,5	395	97	2,9	6,2
Heringsfilet mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand, grünen Bohnen	1	361	376	17,6	39,5	18,0	1,9	0,2	52	36,3	161	75	2,7	4,2
Gesamt	20 Tage	9625	8249	287,2	1052,3	420,0	73,6	7,1	1804	1510,0	4625	1766	70,3	152,0