

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 4**

- **Primarstufe** -



Schule + Essen = Note

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

Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Zucchinischiffchen mit Hackfleisch-Pastinakenfüllung, Tomatensoße und Nudeln	3
Kürbisgratin mit Kartoffeln, Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen	5
Blumenkohlcremesuppe mit Vollkornbaguette, Karotten-Apfel-Rohkost	6
Bohngemüse, Reis und gebratenes Kabeljaufilet	7
Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Erbsen, Mais und Hähnchenbrustfilet; Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge)	8
Schweinebraten mit Bratensoße, Nudeln, Kohlrabi.....	9
Eier in Senfsoße mit Kartoffeln und buntem Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotte, Mais), Vanillemilchmix	10
Seelachs, Vollkornnudeln und Kürbis-Karottengemüse	12
Gebackene Spinatkartoffeln, Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme.....	13
Nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis, Chinakohlsalat.....	14
Linsenbratlinge, Spargelragout und Kartoffelpüree	15
Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) mit Hirse, Apfeltiramisu	16
Kartoffel-Gurkensalat mit Rindswürstchen, Heidelbeerquark mit Haselnüssen	17
Spätzle, Brokkoli und Käsesoße, Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas, Walnüsse) .	18
Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost.....	19
Blumenkohlcurry mit Kräuterreis, Geflügelbratwürstchen, Kopfsalat mit Zitronendressing	20
Karotten-Lachs-Lasagne, Rote Grütze	21
Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln.....	22
Gemüsebratling (Karotte, Sellerie, Lauch) mit Vollkornnudeln und Kräuterdip	23
Semmelknödel mit Pilzragout, Romanosalat mit Paprika	24
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe	26

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Zucchini-Schiffchen mit Hackfleisch-Pastinakenfüllung, Tomatensoße, Nudeln, geriebener Parmesan	Kürbisgratin mit Kartoffeln, Feldsalat mit Rote Beete	Blumenkohlcremesuppe mit Vollkornbaguette - Karotten-Apfel-Rohkost	Gebratenes Kabeljaufilet, Bohnengemüse und Reis	Couscous (Hartweizengrieß) mit Gemüse (Tomaten, Erbsen, Mais) und Hähnchenbrustfilet - Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge)
Woche 2	Schweinebraten mit Bratensoße, Nudeln und Kohlrabigemüse	Eier in Senfsoße, Kartoffeln, bunter Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotten, Mais) - Vanillemilchmix	Seelachs, Kürbis-Karottengemüse, Vollkornnudeln	Gebackene Spinatkartoffeln - Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme	Nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis - Chinakohlsalat
Woche 3	Linsenbratling, Spargelragout und Kartoffelpüree	Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) mit Hirse - Apfeltiramisu	Kartoffel-Gurken-Salat mit Rindswurstchen - Heidelbeerquark mit Haselnüssen	Spätzle und Brokkoli mit Käsesoße - Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas)	Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln - Mandarinen-Fenchel-Rohkost
Woche 4	Blumenkohlcurry mit Geflügelbratwürstchen, Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing	Karotten-Lachs-Lasagne - Rote Grütze	Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln	Gemüsebratling (Karotte, Sellerie, Lauch) mit Vollkornnudeln und Kräuterdip	Semmelknödel mit Pilzragout - Romanosalat mit Paprika

Zucchini-Schiffchen mit Hackfleisch-Pastinakenfüllung, Tomatensoße und Nudeln, geriebener Parmesan (Woche 1, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Zucchini-Schiffchen

- 1,2 kg Zucchini geputzt
- 60 g Zwiebeln geschält
- 40 ml Sonnenblumenöl
- 0,2 kg Pastinaken geschält
- 0,56 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch*
- Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian

Pastinaken sind kleine gelb-weiße Wurzeln, die einen süß-würzigen Geschmack haben und als Rohkost oder als gegartes Gemüse verzehrt werden können.

Tomatensoße

- 60 g Zwiebeln geschält
- 20 ml Sonnenblumenöl
- 0,8 kg Tomaten geputzt
- 8 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian

Nudeln

- 0,6 kg Teigwaren
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

1. Für die Zucchini-Schiffchen die Zucchini der Länge nach halbieren, aushöhlen und blanchieren. Zwiebelwürfel in 30 ml Öl andünsten, dann feine Pastinakenwürfel und Hackfleisch anbraten, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und 5 bis 10 Minuten garen. Die Fleisch-Gemüsemasse in die halbierten Zucchini füllen, in eine mit 10 ml Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech setzen und bei 200°C ca. 30 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, die Tomatenwürfel zufügen, würzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.
4. Den Parmesan reiben. Das fertige Gericht mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Rinderhackfleisch.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (400 g) mit **Schweine-Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
455 kcal	20,8 g	42,9 g	25,7 g	5,5 mg	0,5 mg	45 µg	32,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
290 mg	67 mg	3,4 mg	4,5 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (400 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
402 kcal	14,3 g	42,9 g	26,8 g	5,5 mg	0,4 mg	45 µg	32,8 mg
Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe				
290 mg	65 mg	3,9 mg	4,5 g				

Kürbisgratin mit Kartoffeln; Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen (Woche 1, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kürbisgratin

- 1 kg Kürbis geputzt
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,25 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett .i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver, Muskatnuss

Kartoffeln

- 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen

- 0,35 kg Rote Beete geputzt
- 0,35 kg Feldsalat frisch
- 40 g Walnüsse
- 25 ml Balsamicoessig
- 40 ml Walnussöl
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Gratin den Kürbis in etwa 3 cm große Würfel schneiden und in einer Auflaufform oder einem GN-Blech nicht höher als 10 bis 12 cm aufschichten. Milch mit den Gewürzen gut mischen und über den Kürbis gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und mit Folie abgedeckt bei 220°C garen. Nach 30 bis 45 Minuten die Folie entfernen (der Kürbis muss dann schon fast weich sein, damit er am Ende der Garzeit musig zerfallen ist). Wenn der Käse zerlaufen und braun ist, kann das Gratin serviert werden.
2. Die Kartoffeln in Stücke schneiden und dämpfen.
3. Für den Salat die Rote Beete im Ganzen 30 bis 60 Minuten in Salzwasser garen. Anschließend schälen, würfeln und mit dem Feldsalat und grob gehackten Walnüssen vermengen. Aus Balsamicoessig und Walnussöl ein Dressing herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (406 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
341 kcal	14,7 g	39,6 g	13,9 g	2,6 mg	0,2 mg	122 µg	47,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
323 mg	71 mg	3,3 mg	5,8 g

Blumenkohlcremesuppe mit Vollkornbaguette, Karotten-Apfel-Rohkost (Woche 1, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Blumenkohlcremesuppe

- 80 g Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 1,5 kg Blumenkohl TK
- 1,3 l Gemüsebrühe
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer

Vollkornbaguette

- 0,6 kg Weizenvollkornbaguette

Karotten-Apfel-Rohkost

- 0,5 kg Karotten geschält
- 0,2 kg Äpfel geputzt
- 0,2 g Joghurt 1,5 % Fett
- 20 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Suppe die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Blumenkohl hinzufügen, mit Gemüsebrühe und Milch auffüllen. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, dann pürieren, würzen und mit Sahne verfeinern.
2. Das Vollkornbaguette in Scheiben geschnitten zur Suppe reichen.
3. Für die Rohkost geraspelte Karotten und Äpfel mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (493 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
353 kcal	12,9 g	52,0 g	12,6 g	1,9 mg	0,4 mg	73 µg	65,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
152 mg	96 mg	3,0 mg	11,7 g

Bohnengemüse, Reis und gebratenes Kabeljaufilet

(Woche 1, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Bohnengemüse

0,15 kg Zwiebeln geschält
 1 Zehe Knoblauch geschält
 30 ml Olivenöl
 0,15 l Gemüsebrühe
 Bohnenkraut
 1 kg Bohnen grün geputzt
 Jodsalz, Pfeffer
 0,15 kg Parmesan mind.30 % Fett i.Tr

Reis

0,5 kg Reis parboiled

Kabeljaufilet

0,75 kg Kabeljau frisch oder TK
 40 g Weizenmehl Type 405
 40 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Bohnengemüse die Zwiebelwürfel und den zerdrückten Knoblauch in Olivenöl andünsten. Bohnen hinzufügen, die Gemüsebrühe angießen, mit Bohnenkraut würzen ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Parmesan bestreuen.
2. Reis in Salzwasser garen.
3. Die Kabeljaufilets halbieren, mehlieren, in Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (366 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
419 kcal	12,2 g	55,7 g	24,4 g	2,2 mg	0,2 mg	44 µg	13,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
285 mg	60 mg	2,6 mg	3,4 g

Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Erbsen, Mais und Hähnchenbrustfilet; Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge) (Woche 1, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Couscous

- 0,5 kg Couscous
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 40 ml Olivenöl
- 0,7 kg Hähnchenbrustfilet
- 0,7 kg Tomaten geputzt
- 0,5 kg Erbsen TK
- 0,3 kg Mais TK
- 0,2 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer

Obstsalat

- 0,4 kg Äpfel geputzt
- 0,4 kg Weintrauben geputzt
- 0,3 kg Zwetschgen geputzt
- 0,1 l Orangensaft

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Er wird aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß von Weizen (Hartweizengrieß), Gerste oder Hirse hergestellt. Couscous kann als ein herzhaftes oder süßes Gericht zubereitet werden, wobei er zum Garen traditionell nicht gekocht, sondern über kochendem Wasser oder einem kochenden Gericht gedämpft wird.

1. Für den Couscous die Kichererbsen min. 8 Stunden einweichen und am Folgetag weich garen.
 Den Couscous in 1,2 l Salzwasser aufkochen und ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.
 Die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in 20 ml Olivenöl andünsten. Das Hähnchenfleisch in Würfel oder Streifen schneiden, hinzufügen und anbraten. In einer Schüssel mit den Tomatenwürfeln, den Erbsen, dem Mais und dem Couscous vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
 Die Masse in eine mit 20 ml Olivenöl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen, mit der Gemüsebrühe angießen und bei 180°C ca. 25 Minuten garen.
2. Für den Obstsalat das Obst in Stücke schneiden und mit Orangensaft vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (509 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
524 kcal	10,4 g	84,8 g	26,7 g	2,4 mg	0,4 mg	95 µg	36,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
73 mg	98 mg	3,8 mg	11,6 g

Schweinebraten mit Bratensoße, Nudeln, Kohlrabi (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Schweinebraten

0,71 kg Schweinefleisch, Oberschale*
 60 ml Rapsöl

Bratensoße

100 g Zwiebeln geschält
 60 g Karotten frisch oder TK
 60 g Knollensellerie frisch oder TK
 60 g Weizenmehl Type 1050
 60 g Tomatenmark
 1,3 l Gemüsebrühe
 0,5 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Nudeln

0,9 kg Teigwaren

Kohlrabi

1,5 kg Kohlrabi TK
 0,1 l Gemüsebrühe

1. Für den Braten das Schweinefleisch in Öl anbraten und im geschlossenen Kessel mit etwas Wasser schmoren lassen.
2. Für die Soße das Schweinefleisch aus dem Kessel nehmen und die gewürfelten Zwiebeln, die Karotten- und Selleriewürfel darin kurz anbraten, mit Mehl überstäuben und das Tomatenmark hinzugeben. Mit der Brühe und der Milch ablöschen, würzen und aufkochen lassen.
3. Nudeln in Salzwasser garen.
4. Kohlrabi in etwas Gemüsebrühe 10 bis 15 Minuten dünsten.

*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Rinderbraten.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
433 kcal	12,0 g	54,9 g	28,3 g	2,8 mg	0,5 mg	85 µg	63,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
193 mg	105 mg	3,4 mg	6,3 g

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
444 kcal	13,9 g	54,9 g	27,04 g	2,9 mg	0,2 mg	82 µg	63,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
190 mg	102 mg	4,0 mg	6,3 g

Eier in Senfsoße mit Kartoffeln und buntem Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotte, Mais), Vanillemilchmix (Woche 2, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Senfsoße

60 ml Rapsöl
60 ml Weizenmehl Type 405
0,4 l Milch 1,5 % Fett
0,4 l Gemüsebrühe
60 g Senf
100 ml Sahne 30 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Eier

10 Eier
Petersilie frisch

Kartoffeln

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

Bunter Salatteller

0,25 kg Eisbergsalat geputzt
0,25 kg Feldsalat geputzt
0,25 kg Karotten geschält
0,12 kg Mais Konserve
30 ml Olivenöl
30 ml Balsamicoessig
5 g Senf
Jodsalz, Pfeffer

Vanillemilchmix

1,5 l Milch 1,5 % Fett
30 g Vanillezucker

1. Für die Senfsoße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Gemüsebrühe und Milch angießen und mind.10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit Senf, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt mit Sahne verfeinern.
2. Die Eier hart kochen und mit der Soße servieren.
3. Die Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke schneiden. Feldsalat, grob geraspelte Karotten und abgetropfte Maiskörner mit dem Salat vermischen. Aus Senf, Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.
5. Für den Vanillemilchmix Milch mit Vanillezucker gut verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (595 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
494 kcal	22,2 g	54,6 g	19,8 g	3,4 mg	0,3 mg	126 µg	43,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
312 mg	88 mg	3,7 mg	4,5 g

Seelachs, Vollkornnudeln und Kürbis-Karottengemüse (Woche 2, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Seelachs

0,75 kg Seelachsfilet frisch oder TK
 Jodsalz

Vollkornnudeln

0,75 kg Vollkornteigwaren

Kürbis-Karottengemüse

0,15 kg Zwiebeln geschält
 50 ml Rapsöl
 0,5 kg Karotten geschält
 0,5 kg Kürbis geputzt
 0,15 l Gemüsebrühe
 10 g Honig
 Ingwerwurzel
 Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

1. Für den Seelachs die Fischfilets salzen und im Kombidämpfer dünsten.
2. Die Nudeln in Salzwasser garen.
3. Für das Gemüse die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Karotten in Scheiben und Kürbis in Stücke schneiden und ebenfalls 2-3 Minuten andünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Honig, Ingwer, Salz, Pfeffer abschmecken und 10-15 Minuten garen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (348 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
391 kcal	8,8 g	58,9 g	23,7 g	2,7 mg	0,5 mg	43 µg	8,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
51 mg	96 mg	2,7 mg	10,8 g

Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme (Woche 2, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Spinatkartoffeln

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 1 kg Spinat frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

Birnen-Apfel-Kompott

- 0,3 kg Birnen geschält
- 0,3 kg Äpfel geschält
- 0,1 kg Pflaumen getrocknet
- 0,1 l Apfelsaft
- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 20 g Honig
- Zimt

1. Für die Spinatkartoffeln die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen, längs halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit 20 ml Öl gefettetes GN-Blech legen. Das restliche Öl erhitzen, Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch darin andünsten. Den zerkleinerten Spinat hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 10 Minuten dünsten. Saure Sahne und zerbröselten Parmesan reiben und auf den halbierten Kartoffeln verteilen. Bei 200°C ca. 10 bis 15 Minuten überbacken.
2. Für das Kompott die in Stücke geschnittenen Birnen und Äpfel mit den halbierten Pflaumen in etwas Apfelsaft weich dünsten. Joghurt mit dem Honig verrühren und mit dem Kompott servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
395 kcal	14,2 g	51,0 g	16,9 g	3,3 mg	0,2 mg	110 µg	56,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
474 mg	122 mg	5,4 mg	6,7 g

Nussige Pute
(Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis,
Chinakohlsalat
 (Woche 2, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Nussige Pute

- 0,86 kg Putenbrust
- 30 ml Rapsöl
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 1 cm Ingwerknolle
- 0,5 kg Porree geputzt
- 0,5 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,3 kg Karotten geschält
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 80 g Erdnüsse
- 0,2 kg Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Reis

- 0,5 kg Reis parboiled

Chinakohlsalat

- 0,8 kg Chinakohl geputzt
- 30 ml Kräuteressig
- 30 ml Rapsöl
- 5 g Zucker
- Kräutermischung frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Pute das Fleisch in Streifen schneiden, in Öl anbraten, Knoblauchwürfel, gehackten Ingwer, Porreeringe, Paprikawürfel und Karottenscheiben zufügen, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Hälfte der Erdnüsse zugeben und das Ragout ca. 15 Minuten garen. Die restlichen Erdnüsse mit der Milch fein pürieren und unter das Ragout rühren. Mit Currypulver abschmecken.
2. Den Reis in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Aus Kräuteressig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen, die Kräuter unterrühren und mit dem Chinakohl vermischen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
380 kcal	12,7 g	56,6 g	12,7 g	4,1 mg	0,4 mg	139 µg	80,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
131 mg	69 mg	3,5 mg	6,5 g

Linsenbratlinge, Spargelragout und Kartoffelpüree (Woche 3, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Linsenbratlinge

- 0,3 kg gelbe oder grüne Linsen getrocknet
- 0,2 kg Porree geputzt
- 0,2 kg Karotten geschält
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 15 g Weizenmehl Type 1050
- 10 g Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika, Curry
- 50 ml Rapsöl

Spargelragout

- 1,3 kg Spargel frisch oder TK
- 0,15 l Gemüsebrühe
- 0,15 l Milch 1,5 % Fett
- 10 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffelpüree

- 1,5 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Für die Bratlinge die Linsen über Nacht einweichen. Porree, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch grob zerschneiden und zusammen mit den Linsen, dem gehackten Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Paprika und Curry pürieren. Mehl hinzufügen und zu Bratlingen formen. In Öl in der Pfanne braten.
2. Für das Ragout die Spargel in Gemüsebrühe dünsten. Milch hinzufügen, würzen und mit Maisstärke binden.
3. Für das Püree die Kartoffeln kochen, noch heiß zerstampfen und mit heißer Milch zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
315 kcal	7,1 g	51,3 g	15,2 g	4,8 mg	0,4 mg	146 µg	40,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
161 mg	97 mg	4,3 mg	8,4 g

Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) mit Hirse; Apfeltiramisu (Woche 3, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Tomaten-Fischpfanne

- 80 g Zwiebeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch geschält
- 30 ml Olivenöl
- 1,2 kg Tomaten geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter der Provence (Majoran, Thymian, Rosmarin, Oregano)
- 0,375 kg Lachsfilet frisch oder TK
- 0,375 kg Kabeljaufilet frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- 0,25 kg Feta
- Basilikum frisch

Hirse

- 0,5 kg Hirse

Apfeltiramisu

- 0,4 kg Äpfel geputzt
- 50 ml Apfelsaft
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 ml Zitronensaft
- 10 g Honig
- 0,1 kg Löffelbiskuits
- 20 g Mandeln

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.

1. Für die Fischpfanne die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in der Hälfte des Olivenöls andünsten. Tomatenwürfel dazugeben und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Die mit Zitronensaft beträufelten, mit dem restlichen Olivenöl eingeriebenen und gesalzenen Fischfilets auf die Tomatenmasse legen und 8 bis 10 Minuten garen. Die Fetawürfel über den Fisch geben und ca. 10 Minuten überbacken. Zum Schluss mit frischen Basilikumblättern bestreuen.
2. Hirse in Salzwasser garen und zu der Fischpfanne servieren.
3. Für das Tiramisu die geraspelten Äpfel mit dem Apfelsaft begießen und ziehen lassen. Joghurt mit Zitronensaft und Honig verrühren. In eine Auflaufform abwechselnd Löffelbiskuits, Apfelmasse und Joghurt einschichten. Die letzte Schicht bildet die Apfelmasse, die mit gehobelten Mandeln bestreut wird.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (456 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
496 kcal	16,1 g	63,2 g	26,3 g	3,6 mg	0,3 mg	76 µg	26,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
165 mg	117 mg	4,9 mg	5,2 g

Kartoffel-Gurkensalat mit Rindswurstchen; Heidelbeerquark mit Haselnüssen (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kartoffel-Gurken-Salat

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,6 kg Gurken geschält
- 80 g Zwiebeln geschält
- 50 ml Kräuteressig
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Dill

Rindswurstchen

- 0,5 kg Rindswurstchen

Heidelbeerquark mit Haselnüssen

- 0,6 kg Heidelbeeren frisch oder TK
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,3 kg Magerquark
- 60 g Zucker
- 30 g Haselnüsse

1. Für den Salat die gegarten Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit der gehobelten Gurke und feinen Zwiebelwürfeln vermengen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Dill eine Marinade herstellen und den Salat damit vermengen.
2. Die Wurstchen erwärmen und evtl. halbiert zu dem Salat reichen.
3. Für den Heidelbeerquark die Heidelbeeren auftauen lassen und einige Heidelbeeren zur Dekoration beiseite stellen. Die restlichen Heidelbeeren mit Quark, Joghurt und Zucker verrühren. Haselnüsse hacken und zusammen mit den beiseite gestellten Heidelbeeren die Quarkspeise dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (438 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
418 kcal	17,8 g	46,0 g	19,2 g	3,1 mg	0,3 mg	45 µg	59,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
110 mg	69 mg	3,5 mg	6,0 g

Spätzle, Brokkoli und Käsesoße, Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas, Walnüsse) (Woche 3, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Spätzle

0,7 kg Spätzle

Brokkoli

1,5 kg Brokkoli frisch oder TK

Käsesoße

0,5 l Gemüsebrühe
 0,5 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
 35 g Maisstärke
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
 30 g Sonnenblumenkerne

Waldorfsalat

0,4 kg Knollensellerie geputzt
 0,4 kg Äpfel geputzt
 20 ml Zitronensaft
 0,15 kg Ananas Konserve abgetropft
 30 g Walnüsse
 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
 0,1 kg Joghurt 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

1. Die Spätzle in Salzwasser garen.
2. Brokkoli in Salzwasser oder im Kombidämpfer garen.
3. Für die Käsesoße aus Gemüsebrühe und Milch in einem Topf erhitzen und den Käse unter Rühren darin Schmelzen. Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren und in die kochende Käsesoße geben. Unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten. Käsesoße über die Spätzle und den Brokkoli geben und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.
4. Für den Waldorfsalat den geraspelten Sellerie mit den geraspelten Äpfeln vermengen und mit Zitronensaft beträufeln. Ananasstücke und gehackte Walnüsse unterheben, mit saurer Sahne und Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (544 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
470 kcal	13,8 g	65,3 g	24,8 g	3,7 mg	0,3 mg	100 µg	124,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
460 mg	88 mg	3,1 mg	9,8 g

Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost (Woche 3, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Spiegeleier

10 Eier
 20 ml Rapsöl

Mangold

0,15 kg Zwiebeln geschält
 30 ml Rapsöl
 1,2 kg Mangold geputzt
 0,15 l Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
 0,15 kg Saure Sahne 10% Fett

Kartoffeln

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

Mandarinen-Fenchel-Rohkost

0,5 kg Mandarinen geschält
 0,3 kg Fenchel geputzt
 20 ml Zitronensaft
 20 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Honig
 30 g Walnüsse

1. Die Eier einzeln in Öl von beiden Seiten durchbraten.
2. Für das Mangoldgemüse die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Mangoldstreifen zufügen, Gemüsebrühe angießen, würzen und ca. 10 Minuten garen. Saure Sahne hinzufügen und nochmals abschmecken.
3. Die Kartoffeln zerkleinern und dämpfen.
4. Für die Rohkost die Mandarinen in Stücke und den Fenchel in Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing herstellen und über die Rohkost träufeln, mit Fenchelgrün garnieren und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (498 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
401 kcal	18,4 g	45,2 g	15,5 g	5,8 mg	0,3 mg	98 µg	76,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
245 mg	162 mg	6,3 mg	7,8 g

Blumenkohlcurry mit Geflügelbratwürstchen und Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing (Woche 4, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Blumenkohlcurry

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 1,2 kg Blumenkohl geputzt
- 0,15 l Gemüsebrühe
- 0,45 l Milch 1,5 % Fett
- 10 g Zucker
- 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Würstchen

- 0,6 kg Geflügelbratwürstchen
- 25 ml Rapsöl

Kräuterreis

- 0,5 kg Reis parboiled
- 30 g Petersilie frisch

Kopfsalat mit Zitronendressing

- 0,5 kg Kopfsalat geputzt
- 15 ml Zitronensaft
- 15 ml Rapsöl
- 10 g Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Curry die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Blumenkohlröschen zufügen, Gemüsebrühe und Milch angießen und aufkochen lassen. Mit Currypulver und Zucker würzen und ca. 15 Minuten garen. Etwa die Hälfte der Blumenkohlröschen aus dem Topf nehmen. Die andere Hälfte des Blumenkohls mit der sauren Sahne und der Soße pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Blumenkohlröschen unter die Soße rühren.
2. Die Würstchen in etwas Öl braten.
3. Den Reis in Salzwasser garen und mit gehackter Petersilie zu dem Blumenkohlcurry reichen.
4. Für den Salat den Kopfsalat in Stücke zupfen. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen. Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (461 g)

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
390 kcal	11,3 g	54,7 g	19,3 g	2,3 mg	0,3 mg	80 µg	73,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
136 mg	58 mg	3,0 mg	5,5 g

Karotten-Lachs-Lasagne; Rote Grütze (Woche 4, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Karotten-Lachs-Lasagne

- 1 kg Karotten geschält
- 60 ml Rapsöl
- 0,625 kg Lachsfilet TK oder frisch
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 0,4 l Gemüsebrühe
- 0,6 kg Lasagneplatten
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % Fett .i.Tr.

Rote Grütze

- 0,3 l Kirschsafft (Süßkirsche)
- 25 g Zucker
- 15 g Maisstärke
- 0,15 kg Brombeeren frisch oder TK
- 0,15 kg Johannisbeeren frisch oder TK
- 0,15 kg Erdbeeren frisch oder TK

1. Für die Lasagne die geraspelten Karotten in 10 ml Öl ca. 10 Minuten dünsten. 40 ml Öl erhitzen, das Mehl darin anschwitzen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Die Soße sollte eher dünnflüssig sein.
 In einer mit 10 ml Öl gefetteten Auflaufform oder einem GN-Blech abwechselnd Soße, Lasagneplatten, Karotten und die in dünne Tranchen geschnittenen Lachsfilets schichten. Die obere Schicht sollte mit der Soße abgeschlossen werden. Bei 200°C ca. 25 Minuten garen. Den geriebenen Käse über die Lasagne streuen und weitere 10 Minuten garen.
2. Für die Rote Grütze 4 EL Kirschsafft mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bring, die Stärke einrühren und einmal aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
524 kcal	26,3 g	62,1 g	26,0 g	3,3 mg	0,2 mg	68 µg	17,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
288 mg	72 mg	1,6 mg	7,1 g

Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln (Woche 4, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Rindergulasch

- 30 ml Rapsöl
- 0,15 g Zwiebeln geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 0,56 kg Rinderschulter
- 80 g Tomatenmark
- Jodsalz, Pfeffer, Piment, Gewürznelke, Lorbeere, Wacholder
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 5 g Maisstärke

Apfelrotkohl

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 1 kg Rotkohl geputzt
- 0,2 kg Äpfel geputzt
- 0,25 l Gemüsebrühe
- Gewürznelken, Lorbeer, Jodsalz, Pfeffer
- 3 g Maisstärke

Petersilienkartoffeln

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 20 g Petersilie frisch oder TK

1. Für das Gulasch Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl anbraten. Gulaschstücke hinzufügen und scharf anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Gewürze hinzufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Nochmals abschmecken und mit Maisstärke etwas binden.
2. Für den Rotkohl Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten. Den Rotkohl in Streifen raspeln und Apfel in kleine Stücke schneiden. Beides zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsebrühe aufgießen, Gewürze hinzufügen und 30 bis 40 Minuten garen. Mit etwas Maisstärke abbinden.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
316 kcal	9,0 g	43,6 g	16,9 g	3,8 mg	0,2 mg	54 µg	66,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
83 mg	70 mg	3,7 mg	6,4 g

Gemüsebratling (Karotte, Sellerie, Lauch) mit Vollkornnudeln und Kräuterdip (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gemüsebratling

- 0,3 kg Sellerie geputzt
- 0,3 kg Karotten geputzt
- 0,3 kg Porree geputzt
- 4 Eier
- 20 g Leinsamen
- 0,12 kg Semmelbrösel
- 100 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Vollkornnudeln

- 0,75 kg Vollkornteigwaren

Kräuterdip

- 0,15 kg Magerquark
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- Schnittlauch, Petersilie, Dill,...frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Bratlinge Sellerie und Karotten fein reiben, Porree in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Eier, Leinsamen, Semmelmehl, geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer zu einer Masse vermischen und daraus Bratlinge formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsebratlinge von beiden Seiten braten.
2. Die Nudeln in Salzwasser garen.
3. Für den Kräuterdip den Quark mit dem Joghurt und den fein gehackten Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (341 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
455 kcal	13,3 g	67,7 g	21,6 g	2,5 mg	0,5 mg	86 µg	10,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
254	101 mg	3,3 mg	11,7 g

Semmelknödel mit Pilzragout, Romanosalat mit Paprika (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Semmelknödel

10 Brötchen
0,5 l Milch 1,5 %
50 g Butter
0,2 kg Zwiebeln geschält
20 ml Rapsöl
10 g Petersilie frisch oder TK
5 Eier
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Pilzragout

1,2 kg Champignons geputzt
0,2 g Zwiebeln geschält
20 ml Rapsöl
0,3 l Gemüsebrühe
0,2 l Milch 1,5 % Fett
15 ml Sojasoße
10 g Zucker
Pfeffer, Jodsalz,
5 g Maisstärke
0,15 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.

Romanosalat mit Paprika

0,4 kg Romanosalat geputzt
0,3 kg Paprikaschoten geputzt
20 ml Olivenöl
10 ml Apfelessig
5 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Semmelknödel Brötchen in Scheiben schneiden. Milch mit der Butter erhitzen und die Brötchenscheiben damit begießen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Petersilie hacken. Eingeweichte Brötchenscheiben, Zwiebeln und Petersilie mit den Eiern vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Masse zu Rollen formen und diese fest in Frischhaltefolie einwickeln. Ränder der Folie zuknoten und die Knödel in köchelndem Wasser ca. 20 Minuten garen. Die gegarten Knödelrollen aus dem Wasser nehmen, auspacken und mit einem Messer in Scheiben schneiden.
2. Für das Pilzragout die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten, Champignons hinzufügen und mit andünsten. Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Mit Sojasoße, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Maisstärke binden. Zum Schluss mit geriebenem Emmentaler bestreuen.
3. Für den Salat den Romanosalat in Stücke schneiden. Paprikaschoten würfeln. Aus Olivenöl, Apfelessig, etwas Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat und den Paprikawürfeln vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (430 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
422 kcal	20,2 g	41,5 g	21,3 g	3,3 mg	0,3 mg	113 µg	54,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
369 mg	55 mg	3,2 mg	6,1 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochen Speisenplan 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	9204	8392	303,2	1091,6	410,8	67,1	6,7	1748	998,5	4556	1770	71,7	145,8
1. Woche	5 Tage	2174	2092	71,0	275,0	103,3	14,6	1,7	379	196,3	1123	401	16,1	37,0
Zucchini-Schiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße, Nudeln	1	400	455	20,8	42,9	25,7	5,5	0,5	45	32,8	290	67	3,4	4,5
Kürbisgratin, Kartoffeln; Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen	1	406	341	14,7	39,6	13,9	2,6	0,2	122	47,6	323	71	3,3	5,8
Blumenkohlcremesuppe, Vollkornbaguette, Karotten-Apfel-Rohkost	1	493	353	12,9	52,0	12,6	1,9	0,4	73	65,9	152	96	3,0	11,7
Kabeljaufilet, Bohnengemüse, Reis	1	366	419	12,2	55,7	24,4	2,2	0,2	44	13,6	285	69	2,6	3,4
Couscous mit Gemüse und Hähnchenbrustfilet, Obstsalat	1	509	524	10,4	84,8	26,7	2,4	0,4	95	36,4	73	98	3,8	11,6
2. Woche	5 Tage	2460	2093	78,9	276,0	101,4	16,3	1,9	503	252,3	1162	480	18,7	34,8
Schweinebraten mit Soße, Nudeln, Kohlrabigemüse	1	557	433	12,0	54,9	28,3	2,8	0,5	85	63,9	193	105	3,4	6,3
Eier in Senfsoße, Kartoffeln, bunter Salatteller, Vanillemilchmix	1	595	494	22,2	54,6	19,8	3,4	0,3	126	43,3	312	88	3,7	4,5
Seelachs, Kürbis-Möhrengemüse, Vollkornnudeln	1	348	391	8,8	58,9	23,7	2,7	0,5	43	8,3	51	96	2,7	10,8
10,8Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott	1	472	395	14,2	51,0	16,9	3,3	0,2	110	56,3	475	122	5,4	6,7
Nussige Pute mit Reis, Chinakohlsalat mit Aprikosendressing	1	488	380	21,7	56,6	12,7	4,1	0,4	139	80,5	131	69	3,5	6,5
3. Woche	5 Tage	2391	2100	73,2	271,0	101,0	21,0	1,6	465	327,8	1141	533	22,1	37,2
Linsenbratling, Spargelragout, Kartoffelpüree	1	455	315	7,1	51,3	15,2	4,8	0,4	146	40,4	161	97	4,3	8,4
Tomaten-Fischpfanne mit Hirse, Apfeltiramisu	1	456	496	16,1	63,2	26,3	3,6	0,3	76	26,8	165	117	4,9	5,2
Kartoffel-Gurken-Salat mit Rindswürstchen, Heidelbeerquark	1	438	418	17,8	46,0	19,2	3,1	0,3	45	59,4	110	69	3,5	6,0
Spätzle, Brokkoli mit Käsesoße, Waldorfsalat	1	544	470	13,8	65,3	24,8	3,7	0,3	100	124,5	460	88	3,1	9,8
Speigeleier, Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost	1	498	401	18,4	45,2	15,5	5,8	0,3	98	76,7	245	162	6,3	7,8
4. Woche	5 Tage	2179	2107	80,1	269,6	105,1	15,2	1,5	401	222,1	1130	356	14,8	36,8
Blumenkohlcurry mit Geflügelbratwürstchen	1	461	390	11,3	54,7	19,3	2,3	0,3	80	73,2	136	58	3,0	5,5
Karotten-Lachs-Lasagne, Rote Grütze	1	476	524	26,3	62,1	26,0	3,3	0,2	68	17,4	288	72	1,6	7,1
Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln	1	471	316	9,0	43,6	16,9	3,8	0,2	54	66,4	83	70	3,7	6,4
Gemüsebratling mit Kräuterdip, Vollkornnudeln	1	341	455	13,3	67,7	21,6	2,5	0,5	86	10,2	254	101	3,3	11,7
Semmelknödel mit Pilzragout; Romanosalat mit Paprika	1	430	422	20,2	41,5	21,3	3,3	0,3	113	54,9	369	55	3,2	6,1
Gesamt	20 Tage	9204	8392	303,2	1091,6	410,8	67,1	6,7	1748	998,5	4556	1770	71,7	145,8